

Judy Hall



ENTREZ DANS LE MONDE DES CRISTAUX

Petit guide pratique et personnalisé
pour vous accompagner au quotidien...

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Apprenez à utiliser les cristaux de façon personnalisée. Grâce à ce livre-CD, vous saurez quels cristaux vous conviennent le mieux, comment explorer leurs énergies, leurs vibrations subtiles, leurs couleurs et leurs formes. Vous développerez votre savoir-faire dans le domaine de la relaxation, de la visualisation et de l'intuition.

- De nombreux exercices de méditation et de relaxation avec les cristaux
- Un CD interactif avec de la musique et des instructions
- Un « journal de bord » pour noter vos expériences.

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Comment utiliser le livre et le CD

Bâtir une image

Glossaire

COMMENT CHOISIR UN CRISTAL ?

Qu'y a-t-il dans ma collection ?

Choisir un cristal

Purifier, activer et garder les cristaux

Quels cristaux me faudra-t-il ?

Répertoire des cristaux

Exercices

TOUT SUR LES CRISTAUX

Qu'est-ce qu'un cristal ?

La forme et la couleur importent-elles ?

Structure cristalline

Exercices de forme et de couleur

CRISTAUX ET CHAKRAS

Chakras et guérison

Chakras et couleurs

Chakras et aura

Ouvrir les chakras supérieurs

Exercices avec les chakras

CRISTAUX POUR LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Qualités du cristal

Mes cristaux préférés

Les cristaux que j'évite

Comment me protéger avec les cristaux ?

Protéger mon espace

Exercices de développement personnel

COMMENT ETRE MON PROPRE GUERISSEUR PAR LES CRISTAUX ?

Sources de mal-être

Cristaux et mes émotions

Se libérer du passé

Cristaux et mes organes

Cristaux et mon mental

Exercices de guérison

COMMENT GARDER LES CRISTAUX ACTIFS ?

Travailler tous les jours avec les cristaux

Bain avec les cristaux

Massage avec les cristaux

Parler à vos cristaux

Incorporer de nouvelles qualités spirituelles

Essences de gemmes

Exercices pour garder les cristaux actifs

ALLER PLUS LOIN AVEC LES CRISTAUX

Travailler avec les cristaux à vibration élevée

Rituels et voyages du cristal

Attirer l'amour

Exercices avancés avec les cristaux

INSPIRATIONS (TEXTES DU CD)

Piste 1 : relaxation, concentration et ouverture de l'imagination

Piste 2 : accord avec mes cristaux

Piste 4 : le voyage du quartz

Piste 5 : le voyage de l'obsidienne arc-en-ciel

INDEX

REMERCIEMENTS

INTRODUCTION

Avez-vous déjà eu envie de vous rapprocher de vos cristaux ? D'être en osmose avec eux ? Avez-vous lu un livre sur leurs propriétés et voulu en savoir davantage, en faire réellement l'expérience ? Maintenant, c'est possible. Les deux volumes de *la Bible des Cristaux* décrivent en détail les attributs de quelque cinq cents cristaux et leurs propriétés curatives. Ce livre-ci est différent. Au lieu de vous dire ce que fait chaque cristal, il vous aide à découvrir comment vous réagissez à un cristal en particulier et ce que ce dernier peut vous offrir. C'est comme si vous assistiez à l'un de mes ateliers de travail avec les cristaux enseignant l'auto-guérison et le développement personnel de *façon personnalisée*.

Lors de mes ateliers, je ne dis pas aux participants que faire ou quoi attendre. Je les encourage à faire l'expérience directe d'un cristal en ouvrant leur mental à des possibilités stimulantes et en jouant joyeusement avec les petits êtres que sont les cristaux.

Chaque individu est unique et ressent différemment l'énergie d'un cristal donné de par ses attentes personnelles, expériences anciennes, excès énergétiques, blocages émotionnels, environnement et effets des pratiques spirituelles.

Certains de mes remèdes les plus efficaces ont été créés grâce à ce que j'appelle le synchronisme heureux – les bons cristaux étaient là au bon moment. Par exemple, lors d'un atelier, une baguette de stibnite exceptionnellement grande était posée à côté d'une énorme pointe de quartz chlorite devant moi, les deux récemment acquis, près d'un beau morceau de sélénite, lui aussi en forme de baguette. En plaçant ces cristaux sur la table, je n'avais aucune idée quant à leur utilisation. Mais quand j'ai eu besoin d'un portail pour aider les âmes perdues à quitter ce monde et à entrer dans la lumière, j'ai superposé ces trois cristaux. Un portail extrêmement efficace a ainsi été généré. Plusieurs variantes plus petites sont maintenant utilisées dans le monde entier. Pareillement, j'ai utilisé intuitivement la vivianite pour guérir un œil très douloureux avant de connaître ses propriétés. Un quartz cathédrale a éliminé un méchant mal de tête quelques semaines avant que le propriétaire de l'un de mes magasins préférés de cristaux me dise : « je donne un de ceux-ci à tenir à

toute personne entrant dans le magasin avec une douleur ou mal fichue, et elle en ressort en se sentant bien mieux. »

Ce livre vous aidera donc à découvrir quels cristaux résonnent avec vous, à explorer leurs énergies et vibrations subtiles, leurs couleurs et leurs formes, et vous conduira dans des voyages au tréfonds de vous-même et de tout ce qui existe. Vous y trouverez des indications quant au choix des cristaux, la constitution d'une collection et l'amélioration de vos connaissances à ce sujet, que vous soyez débutant ou expérimenté. En participant à cet atelier, vous développerez par ailleurs vos savoir-faire dans le domaine de la relaxation, de la visualisation et de l'intuition. La relaxation vous fera accéder à un état mental réceptif où votre attention concentrée sur vous-même ignore les stimuli externes tout en restant alerte. La visualisation permet de voir des images mentales et d'entreprendre des voyages imaginaires dans d'autres modes d'existence. Quand vous avez développé votre intuition, vous faites attention aux messages subtils que vous envoient constamment votre corps, votre mental et l'environnement, passés jusque-là plus ou moins inaperçus.

Vous constaterez qu'il est utile de vous détendre, de vous concentrer et d'ouvrir votre imagination avant d'entamer les voyages décrits ici. Avec de la pratique, cette préparation ne prendra que quelques instants.



Ecoutez le CD. Ecoutez la piste 1 du CD. Apprenez à vous détendre, à focaliser votre attention et à ouvrir votre esprit (pour suivre le texte, voir à la fin du livre). Si vous préférez être allongé, placez sept améthystes autour de votre tête pour créer un espace paisible et une pyramide d'apophyllite sur votre troisième œil, au centre de votre front, afin d'ouvrir votre imagination.

Vous trouverez dans l'ensemble de ce livre des symboles vous guidant vers les étapes suivantes de votre exploration des cristaux.

 **Cet exercice/voyage convient pour.** Les exercices sont généralement conçus pour un cristal spécifique. Ce symbole vous dit quels autres cristaux de votre collection peuvent également convenir. Voyager avec plusieurs cristaux vous aide à percevoir les différences entre eux et à découvrir celui qui vous convient le mieux.

 **Utilisez le cristal (cristaux).** Quand vous êtes prêt, ce symbole vous dirige vers l'exercice pratique approprié, où vous trouverez les instructions détaillées à suivre.

|| Je n'en suis pas encore là. Si vous ne vous sentez pas assez sûr de vous pour effectuer l'exercice, ce symbole offre des suggestions pour des manières de revoir le matériel et de vous préparer.

 **Ecoutez le CD.** Ce symbole vous dit quand vous devez utiliser le CD et quelle piste écouter. Le chapitre Inspirations présente quelques-uns de ses textes.

COMMENT UTILISER LE LIVRE ET LE CD

Ce livre est divisé en plusieurs sections spécialement conçues pour vous conduire pas à pas vers une meilleure compréhension énergétique des cristaux, à mesure que vous acquérez de l'expérience et de la confiance.

La première partie de chaque section vous présente brièvement son sujet, offre des suggestions quant aux cristaux à utiliser et des indications vous guidant lors des exercices pratiques, une fois que vous vous en sentiez capable. Vous y trouverez aussi des suggestions au cas où vous ne seriez pas tout à fait prêt pour la pratique. A chaque étape, vous pouvez avancer ou réviser le travail précédent, de sorte à aller à votre rythme et à enrichir progressivement votre savoir.

La seconde partie de chaque section propose des exercices, des questions dirigées et des pages où noter les expériences, les réponses et les aperçus obtenus. Avant de travailler ainsi, vous pouvez étudier les propriétés des cristaux dans les deux volumes de la *Bible des Cristaux* ou dans le répertoire. De même, vous pouvez d'abord faire l'expérience pratique d'un cristal avant de vous renseigner sur ses propriétés ou d'utiliser ses propriétés.

Le CD accompagnant ce livre a été conçu pour vous guider vers un état détendu et réceptif facilitant les voyages et les expériences du cristal. En écoutant la piste conseillée pour un exercice (indiquée par le symbole ) , suivez les instructions. Un interlude musical vous en laisse le temps, puis d'autres instructions vous guident vers l'étape suivante de l'exercice. Si vous avez besoin de plus de temps, mettez le CD sur pause et continuez dès que vous êtes prêt. Le CD comporte également des pistes uniquement musicales, à utiliser comme musique de fond facultative pour certains exercices. Cette musique dure 20 minutes et clôt l'exercice.

BROSSER LE TABLEAU

Noter vos intuitions et expériences est essentiel si vous voulez profiter au maximum de ce livre. Un espace prévu après chaque exercice permet de les consigner. En mettant sur papier vos observations, notez aussi la date, l'heure et le cristal utilisé. En variant l'heure de l'exercice, vous constaterez peut-être qu'à un moment particulier de la journée vous êtes plus intuitif ou plus réceptif aux énergies du cristal. Certains travaillent plus facilement avec les cristaux le matin, d'autres l'après-midi ou le soir. Si la différence vous semble significative, programmez vos séances en fonction de cela.

Consigner vos expériences au temps présent – « Je marche... J'entends... » etc. - vous permet de mieux revivre l'expérience par la suite et de vous rappeler autant d'informations que possible. Notez même les détails les plus insignifiants, car ils peuvent avoir une grande importance plus tard. Faites attention à vos sensations : sentiments éprouvés, pensées traversant votre mental, sons ou odeurs dont vous devenez conscient, changements de votre rythme cardiaque et de votre respiration et, plus que tout, zones particulières du corps affectées par le cristal. Des parties de vous peuvent picoter ou vous gêner ou devenir chaudes, froides, douloureuses, apaisées.

Les entrées du journal incluent des questions vous aidant à vous concentrer sur la manière dont le cristal vous aura affecté, les changements émotionnels, mentaux ou énergétiques suscités et les intuitions quant aux propriétés du cristal. Y répondre aussi complètement que possible vous aidera à entretenir votre intuition. N'hésitez pas à revenir à une page donnée et à la compléter si vous vous souvenez de quelque chose plus tard – en marquant la date et l'heure de l'ajout. Lorsque vous notez vos intuitions, il peut être utile de tenir le cristal avec lequel vous avez travaillé, puis d'y revenir quelques jours plus tard et de tenir de nouveau quelques minutes pour voir si une nouvelle intuition émerge.

GLOSSAIRE

Voici des termes que vous rencontrerez souvent dans ce livre : les connaître vous aidera à profiter davantage des exercices.

Ancrage : ancrer les énergies dans le sol, être totalement connecté à votre corps physique et à la terre sur laquelle vous marchez

Aura/corps subtil : champ bioénergétique subtil entourant le corps physique, qui peut être perçu intuitivement. L'aura garde les empreintes des émotions, des blocages, des pensées et des blessures.

Chakra : point de connexion entre l'énergie subtile et le corps physique. Le mauvais fonctionnement d'un chakra conduit au mal-être physique émotionnel, mental et spirituel.

Corps de lumière : corps énergétique subtil vibrant à une fréquence élevée, véhicule de l'esprit.

Crise de guérison : certains cristaux accentuent les raisons sous-jacentes du mal-être, faisant empirer temporairement un état (catharsis). Si cela arrive, retirez le cristal et rééquilibrez-vous en tenant un quartz fumé ou un cristal approprié.

Cristal : toute pierre, gemme ou minéral à l'état brut, qu'il possède ou non un réseau cristallin.

Guérison : remise en équilibre sur tous les plans du corps et de ses énergies subtiles, du mental, de l'esprit et des émotions. La guérison n'implique pas la disparition définitive du problème.

Mal-être : Manifestation finale d'une détresse ou d'un déséquilibre spirituel, environnemental, psychologique, karmique, émotionnel ou mental.

Mémoire cellulaire : information génétique ou provenant des vies antérieures, codée dans les cellules.

Méridiens : canaux de l'énergie subtile rayonnant dans le corps physique, accessibles à travers les points d'acupuncture.

Moi supérieur : votre partie la plus élevée qui n'est pas totalement incarnée dans votre corps physique et peut donc accéder à d'autres vies et dimensions et à la totalité de votre être.

Réseaux/disposition : placer les cristaux autour de vous ou d'un bâtiment pour susciter l'équilibre, consolider l'énergie ou assurer la protection.

Schéma éthérique : motif, réseau ou programme énergétique subtil dont est bâti le corps physique. Véhicule les empreintes provenant des vies antérieures, des attitudes précédentes, des traumatismes et des croyances ancestrales.

Stress géopathique : énergie négative véhiculée par la terre, générée par l'eau, le stress électromagnétique et d'autres perturbations.

Tout ce qui existe : esprit, la Source, le divin. La somme totale de tout ce qui est.

Vibration/résonance élevée : vibration subtile, pure, d'habitude accélérée. Les vibrations élevées existent dans la terre, dans le corps physique et dans les autres dimensions.

Voyage : action par laquelle la conscience s'éloigne de la perception quotidienne et traverse diverses dimensions et lieux.

COMMENT CHOISIR UN CRISTAL ?

QU'Y A-T-IL DANS MA COLLECTION ?

Il est toujours bon de disposer d'un choix de cristaux prêts à l'emploi. Le répertoire des cristaux vous aidera à identifier ceux que vous avez déjà, et vous indique ceux que vous devrez éventuellement vous procurer.

Vous pouvez choisir des cristaux roulés, bruts, ou les deux. Disposées sur votre corps, les pierres roulées sont agréables. Les pierres brutes peuvent être placées autour de vous. Vous n'avez pas à acheter des cristaux pour enrichir votre collection. Utilisez des cristaux que vous trouvez dans la nature, comme le silex, servant à la guérison depuis des milliers d'années, ou les cailloux de quartz laiteux pris dans un ruisseau. Si vous n'aimez pas certains cristaux ou couleurs, il y a une partie vous permettant d'en découvrir la raison.

Il est bon d'avoir une gamme de couleurs et de formes, car chacune a des propriétés et des associations spécifiques avec les chakras. Au fil des pages de ce livre, vous découvrirez assurément d'autres cristaux qui résonnent avec vous et vos chakras.



Cet exercice convient pour tous les cristaux



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour savoir quels cristaux vous avez dans votre collection et leur utilisation, passez à l'exercice 1 : Identifier mes cristaux.

CHOISIR UN CRISTAL

Il y a trois manières principales de choisir un cristal : rationnellement, intuitivement et par la radiesthésie. Les trois conviennent pour tous les cristaux. Bien que l'énergie du cristal soit subtile, une fois que vous vous êtes accordé à elle et concentré, vous arriverez rapidement à identifier le cristal qui vous convient. Notez tous les cristaux choisis.

CHOISIR UN CRISTAL RATIONNELLEMENT

La manière rationnelle de choisir un cristal est de chercher la propriété qui vous intéresse dans le répertoire des cristaux dans les pages qui suivent ou dans l'index de la Bible des Cristaux, puis d'acheter le cristal approprié dans un magasin ou sur internet. Toutefois, une fois que vous disposez d'une gamme de cristaux, il vous reste à choisir celui avec lequel travailler en une occasion donnée. Pour cela, éveillez votre intuition et écoutez le cristal qui vous appelle, ou essayez la radiesthésie.

CHOISIR UN CRISTAL INTUITIVEMENT

Laisser un cristal vous « parler » implique d'ouvrir votre vue et ouïe intérieures et de chercher avec votre cœur au lieu de votre tête le cristal le plus susceptible de convenir. Vous pouvez le faire chez vous, avec votre collection, ou dans un magasin spécialisé. Relaxez-vous d'abord et apaisez votre mental, puis choisissez le premier cristal qui attire votre regard, celui qui semble coller à vos doigts ou celui que vous promenez dans tout le magasin sans vous en apercevoir. Lorsque vous vous connectez avec la vibration du cristal, vous sentez peut-être votre énergie sursauter, picoter – comme un choc électrique-, ralentir et s'intensifier ou palpiter dans votre main. Peut-être entendrez-vous-même sa note.



Cet exercice convient pour tout cristal de votre collection ou d'un magasin spécialisé.



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour explorer davantage la radiesthésie avec le doigt, passez à l'exercice 2 : Que me disent mes doigts ?

CHOISIR UN CRISTAL PAR LA RADIESTHESIE AVEC LE DOIGT

Excellente manière de choisir un cristal, maîtrisant la capacité innée de votre corps à vous dire ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est pas.

Formez une boucle avec le pouce et l'index (utilisez instinctivement la main qui vous convient).



Passez les autres pouce et index par cette boucle et joignez-les. Tenez la boucle au-dessus d'un cristal et demandez si celui-ci est bénéfique pour vous.

Tirez fermement. Si la boucle s'ouvre, la réponse est négative. Si la boucle tient, la réponse est affirmative. Notez vos résultats.

PURIFIER, ACTIVER ET ENTREPOSER LES CRISTAUX

Beaucoup de gens demandent pourquoi les cristaux ne leur font aucun bien et pourquoi leur moral s'effondre lorsqu'ils les manipulent. Le plus souvent, c'est parce que le cristal n'est pas encore accordé à la fréquence énergétique unique de son propriétaire ou n'a pas été purifié avant usage. Les cristaux saisissent les vibrations de tous ceux qui les manipulent et en absorbent les énergies négatives. Si vous ne purifiez pas vos cristaux, vous intégrerez leurs mauvaises vibrations et ne ressentirez pas leur bienfaits.

PURIFIER LES CRISTAUX

Vous pouvez purifier et recharger la plupart des cristaux en les tenant sous l'eau courante pendant quelques minutes, puis en les plaçant quelques heures au soleil. L'eau naturelle – ruisseau, mer – est la meilleure, mais l'eau du robinet convient aussi. S'il n'y a pas de soleil, visualisez les cristaux baignés d'une lumière blanche éclatante. Mieux vaut purifier les cristaux fragiles, friables ou stratifiés en les plaçant pour la nuit dans du riz brun, sur un grand quartz ou sur une cornaline. Les pierres blanches aiment se recharger sous l'éclat de la lune. Purifiez toujours vos cristaux avant et après les avoir utilisés

ACTIVER LES CRISTAUX

Fermez les yeux et concentrez-vous sur les cristaux. Voyez-les entourés d'une lumière blanche éclatante. Demandez qu'ils soient accordés à votre fréquence unique et activés de sorte à agir pour votre plus grand bien, qu'ils soient bénis par les énergies supérieures de l'univers et qu'ils soient consacrés à votre autoguérison et à la guérison du monde qui vous entoure.

ENTREPOSER LES CRISTAUX

Un sachet en tissu convient pour les pierres roulées. Les pierres plus délicates seront enveloppées dans un tissu ou posées sur des étagères. Les cristaux portés ou gardés près de vous absorbent les énergies négatives et doivent être purifiés régulièrement.

 **Cet exercice est nécessaire à la purification,** processus essentiel pour tous les cristaux.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour purifier et activer soigneusement un cristal, passez à l'exercice 3 : Purification du grand cristal.

QUELS CRISTAUX ME FAUDRA-T-IL ?

J'ai choisi pour le répertoire des cristaux couvrant une large gamme de couleurs et de propriétés, d'un prix relativement bas, faciles à trouver, afin de vous proposer dès le départ une bonne collection. Ajoutez-y vos cristaux préférés, si vous le désirez. Une fois les cristaux réunis et purifiés, vous pourrez entamer les exercices pratiques.

A mesure que vous acquerrez de l'expérience, vous pourrez travailler avec des cristaux à vibration plus élevée, présentés dans un répertoire séparé. Bien entendu, il se peut que vous attiriez des pierres élevant fortement la conscience qui ne sont pas décrites ici. Vérifiez soigneusement les propriétés des cristaux à vibration élevée, car ils tendent à s'accorder à des fréquences ou des vibrations susceptibles d'avoir des affinités avec vos émanations énergétiques. Si vous ne vous connectez pas à un cristal, essayez-en un autre et revenez plus tard au premier.

 **Cet exercice convient pour** tout cristal de votre collection.

 **Travaillez maintenant avec votre cristal.** Pour vous préparer à passer du temps avec un cristal, pratiquez l'exercice 4 : Accord avec mes cristaux.

|| Je n'en suis pas encore là. Si vous n'avez pas encore appris à purifier ou à activer un cristal, revenez aux pages précédentes.

REPERTOIRE DES CRISTAUX

Héliotrope (rhomboédrique ; rouge et vert). Excellent guérisseur global, ce cristal appelé aussi jaspe sanguin stimule ou apaise le système immunitaire selon les besoins. Utilisé pendant des milliers d'années pour soigner les reins et le sang. Insuffle courage et altruisme et aide à agir dans le moment présent.

Halite (cubique ; rose, blanc ou bleu). Purificateur physique, émotionnel et spirituel, facilite le détachement. Suscite l'équilibre métabolique et cellulaire et, en diminuant la rétention d'eau, est utile pour les affections dermiques et la détoxification. Surmonte la colère, l'abandon et le rejet, insuffle le contentement. Hydrosoluble.

Quartz Rose (rhomboédrique ; rose). Cristal de l'amour sans conditions et du pardon, apaise et dissipe en douceur la négativité ou le chagrin. Parfait guérisseur émotionnel, suscite le changement nécessaire. Excellent aussi pour les systèmes circulatoire et respiratoire. Insuffle la compassion et l'empathie et surmonte la privation.

Grenat (cubique ; rouge, vert, orange). Puissant cristal énergisant et régénérant, surtout pour les chakras, le métabolisme et la libido, stimulant sexuel écartant les inhibitions. Peut servir à la purification et à la guérison du sang et de la circulation. Elimine la colère et renforce l'instinct de survie.

Jaspe (rhomboédrique ; toutes couleurs). Disponible dans une multitude de couleurs, types et formes, soutient à des époques de stress et induit la tranquillité. Aligne les chakras et facilite le voyage extracorporel. Traditionnellement utilisé pour la protection, pour soutenir le système circulatoire, les organes digestifs et les organes sexuels. Favorise la confiance en soi, les talents d'organisation et l'honnêteté envers soi-même.

Cornaline (rhomboédrique ; rouge, rose et orange). Cristal de prospérité et de vitalité, aide à être totalement présent. Protecteur utile, spécialement contre la colère d'autrui, il a traditionnellement été utilisé pour soutenir les organes de reproduction et le système circulatoire, ainsi que pour accroître la fertilité. Insuffle courage, augmente les capacités analytiques et aide à dépasser les mauvais traitements.

Ambre (amorphe ; brun jaunâtre, vert). Très ancien cristal de guérison et de protection, puissant purificateur et régénérateur. Dissipe la dépression et ravive le mental, encourage la confiance émotionnelle et pousse le corps à se guérir lui-même. Fortifie l'expression libre et la prise de décisions.

Citrine (rhomboédrique ; jaune, fumé). Attire l'abondance, puissant purifiant et revigorant. Accroît le respect de soi et la confiance, favorise la joie. Excellent pour la concentration. Intensifie la créativité et la générosité d'esprit.

Calcite (hexagonal ; toutes couleurs). Purifiant, amplifie l'énergie et atténue le stress. Disponible dans la plupart des couleurs, favorise l'intelligence émotionnelle, l'optimisme, accroît la motivation, aide à combattre la paresse. Insuffle discernement et sérénité.

Aventurine (rhomboédrique ; vert, bleu, pêche). Exceptionnellement utile contre le stress géopathique et le brouillard électromagnétique . L'aventurine verte empêche les vampires psychiques de puiser dans votre énergie. Traditionnellement utilisée pour attirer la prospérité et aider à trouver des solutions alternatives. Instille la compassion et les qualités de leader, apaise la colère.

Agate Mousse (rhomboédrique ; vert et bleu). Cristal très stable qui favorise la fertilité, excellent protecteur global de l'énergie, fortifie l'environnement. Cristal des nouveaux départs, accentue les traits positifs de personnalité. Aide traditionnelle à l'accouchement. Aide les intellectuels à accéder à leurs sentiments et permet aux personnes émotives de devenir plus objectives.

Malachite (monoclinique ; vert). En faisant émerger rapidement les problèmes et la négativité, absorbe les toxines environnementales et émotionnelles. Cristal de transformation, aide les voyages intérieurs et met sans pitié en évidence tout blocage de la croissance spirituelle. Son intensité va au cœur du problème et accède à votre côté obscur. Encourage la prise de risques et élimine les modèles devenus inutiles.

Péridot (orthorhombique ; vert). Cristal protecteur de l'aura, traditionnellement réputé repousser les mauvais esprits. Utile pour se débarrasser des vieilles obsessions et du bagage émotionnel, en laissant

aller la jalousie, la culpabilité et le stress. Instille clarté émotionnelle et montre comment se pardonner à soi-même.

Jade (monoclinique ; toutes couleurs). L'un des plus anciens cristaux de prospérité et protection, imprègne l'âme de sérénité. Traditionnellement utilisé pour guérir les reins et équilibrer les fluides. Inspire des rêves, stimule des idées et apporte l'autosuffisance.

Chrysocolle (monoclinique/orthorhombique ; bleu-vert). Cristal paisible, favorise la méditation et la communication spirituelle. Aide à accepter avec sérénité les situations qui ne peuvent pas être changées et à garder le silence quand c'est nécessaire. Accroît la conscience de soi et la confiance, promouvant la franchise et le sang-froid.

Turquoise (triclinique ; bleu-vert). Cristal très apprécié depuis la nuit des temps comme guérisseur et protecteur, console l'âme. Aide à régler les problèmes, favorise l'épanouissement personnel et atténue les sentiments de martyr ou d'auto-sabotage. Fortifie les méridiens, atténue les crampes et les douleurs.

Agate Blue Lace (rhomboédrique ; bleu). Grand guérisseur de la gorge, de la thyroïde et des yeux, calme et soigne, apportant la paix intérieure. Transformant la colère, l'infection et l'inflammation, aide à exprimer clairement les pensées et à ne plus réprimer les sentiments. Toutes les agates fortifient le fonctionnement mental, atténuent la confusion et dépassent l'amertume.

Cyanite (triclinique ; bleu, noir). Les stries de ce cristal apaisant transmettent et attirent fortement l'énergie. Aide à se souvenir des rêves, favorise les transitions en tous genres, purifie les canaux énergétiques et écarte les prétextes. Dissipe les illusions et la frustration, accroît la capacité logique.

Lapis-Lazuli (cubique ; bleu avec or). Utile pour la gorge et le troisième œil, guérit les problèmes associés au refoulement. Harmonisant tous les plans de l'être, aide à réaliser son but dans la vie. Permet de prendre en main sa vie et confère une connaissance profonde de soi.

Sugilite (hexagonal ; pourpre). L'un des principaux cristaux d'amour, montre comment vivre votre vérité. Utile pour guérir la dyslexie et le traumatisme, sert particulièrement les personnes inadaptées. Aide à

dépasser les chocs, les perturbations et les déceptions. Cristal utile pour les groupes, dissipe l'hostilité et favorise le pardon. Aide à affronter les vérités émotionnelles déplaisantes et les atténue.

Améthyste (rhomboédrique ; pourpre). Cristal très protecteur, agit comme un tranquillisant naturel, équilibrant les hauts et les bas émotionnels et pare au stress géopathique. Utile pour stimuler les hormones, aide le passage des signaux neuraux à travers le cerveau. Facilite la prise de décisions, aide à être moins dissipé et à avoir des objectifs plus réalistes.

Fluorite (cubique ; plusieurs couleurs). Guérisseur vital, traditionnellement utilisé pour fortifier les os et les dents. Préviend le mal-être dû au stress électromagnétique, dissipe les modèles ancrés. Aide à discerner la présence d'influences extérieures affectant le comportement. Dissipe les idées fixes permettant une vue d'ensemble. Ecarte l'illusion et révèle la vérité.

Quartz (rhomboédrique ; blanc). Maître guérisseur, cristal parmi les plus énergétiques de la planète, génère, conserve, amplifie et émet l'énergie selon les besoins. Sous ses nombreuses formes, agit sur le plan le plus approprié pour la personne concernée. Entrepôt naturel d'informations, favorise la concentration. Les différentes variétés offrent une large gamme de qualités.

Apophyllite (quadratique ; blanc). Excellent activateur de l'intuition et de la vision spirituelle, ce cristal transmet puissamment les vibrations. Favorise l'introspection et l'intuition quant aux causes du comportement et du mal-être. Utile pour le Reiki. Atténuant l'appréhension, il permet de supporter l'incertitude et de prendre des décisions fondées sur le mental plutôt que sur l'égo. Aide à surmonter l'anxiété.

Hématite (rhomboédrique ; rouge, argentée si polie). L'un des plus utiles cristaux d'ancrage, harmonise le corps, le mental et l'esprit. Très yang, équilibre les méridiens, fixe la concentration et soutient en cas de sentiment de vulnérabilité. Excellent pour donner confiance et accroître la volonté.

Quartz fumé (rhomboédrique ; brun gris). Excellent cristal ancrant et détoxifiant, sert en particulier à la protection contre le stress géopathique. Atténue la dépression et aide à accepter le corps physique,

renforçant la virilité. Contribue à se sentir plus à l'aise dans son corps et dans la manifestation de ses rêves. Encourage la pensée positive, pragmatique.

Tourmaline (rhomboédrique ; plusieurs couleurs). Excellent cristal contre l'attaque psychique. La tourmaline noire protège aussi contre le stress géopathique ou l'agitation environnementale. Les autres couleurs offrent une large gamme d'options curatives, en particulier pour dépasser le dysfonctionnement émotionnel. Aide à trouver des solutions à des problèmes spécifiques et à comprendre les autres et soi-même.

EXERCICES DE SELECTION ET DE PURIFICATION

Les exercices des pages suivantes vous aideront à connaître vos cristaux, leurs propriétés et leurs qualités. Vous apprendrez aussi à les maintenir au maximum de leur énergie à leur ouvrir votre intuition. Notez vos expériences dans les espaces prévus à cet effet après chaque exercice.

QU'Y A-T-IL DANS MA COLLECTION ?

Cet exercice vous aide à savoir exactement quels cristaux vous avez dans votre collection et quelles sont leurs utilisations. Cela vous permet également de garder trace des découvertes supplémentaires que vous ferez lors des exercices suivants de ce livre. Datez toutes les entrées.

Exercice 1 : IDENTIFIER MES CRISTAUX

- En utilisant soit le Répertoire des cristaux des pages précédentes, soit la Bible des Cristaux, identifiez chaque cristal de votre collection et inscrivez-le dans les espaces prévus à cet effet.
- Notez les propriétés connues du cristal et tout effet observé en le tenant ou en travaillant avec lui. Notez les nouvelles découvertes à mesure que vous avancez dans le livre.
- Datez vos notes afin de suivre l'enrichissement de votre savoir et de votre intuition.

- Si vous ajoutez de nouveaux cristaux à votre collection, n'oubliez pas de les noter, de même que leurs différentes couleurs ou formes de base, comme dans le cas du jaspe ou du quartz.

Fiche type :

Cristal :

Date de la première utilisation, heure :

Propriétés/effets :

Découvertes ultérieures et date :

UTILISER MON INTUITION

Cet exercice vous aide à réaliser quels cristaux vous appellent ou aimeraient travailler avec vous. Si vous pratiquez déjà la radiesthésie avec le pendule, utilisez cette méthode ou essayez la technique avec le doigt.

Exercice 2 : QUE ME DISENT MES DOIGTS ?

Référence CD : Piste 3 (Facultatif)

- Il vous faut un choix de cristaux (déjà purifiés)
- En posant vos doigts sur un cristal à la fois, demandez : « Est-il le plus approprié et le plus bénéfique en ce moment ? » Si vous avez un objectif spécifique, précisez-le en posant la question.
- Formez une boucle avec le pouce et l'index, comme montré aux pages précédentes, puis passez à travers elle la boucle formée par l'autre pouce et l'autre index et tirez. Si la boucle tient, la réponse est oui. Si elle s'ouvre, choisissez un autre cristal et répétez le processus.
- Notez les cristaux ayant répondu positivement à votre question ou réagi à votre objectif spécifique, si vous en aviez un.
- Pour élargir l'exercice, entrez dans un magasin spécialisé et pratiquez la radiesthésie avec les doigts jusqu'à ce que vous trouviez les cristaux qui, une fois purifiés, seront bénéfiques pour

vous. Vous pouvez également plonger la main dans une corbeille de cristaux roulés et voir lesquels « collent » à vos doigts. Notez ensuite vos expériences dans les espaces prévus à cet effet.

Fiche type :

Cristal :

Date et Heure :

Objectif :

Résultat :

PURIFIER ET ACTIVER

Effectuez cet exercice avant d'utiliser les cristaux de votre collection pour la première fois et répétez-le à chaque fois que vous ajoutez un cristal ou effectuez l'un des autres exercices. Il est particulièrement important de purifier vos cristaux après tout travail de guérison.

Exercice 3 : PURIFICATION DU GRAND CRISTAL

Il vous faut des cristaux de votre collection, un récipient contenant du riz brun cru, ou de l'eau coulante, un sachet en tulle, un tissu pour sécher les cristaux.

Rassemblez tous vos cristaux par un jour ensoleillé. Triez-les : pierres dures, roulées, taillées ou brutes et cristaux délicats, stratifiés, agrégats ou cristaux solubles dans l'eau.

Placez les pierres délicates dans le récipient de riz et laissez-les pendant quelques heures (ou durant la nuit). Ce faisant, demandez que les cristaux soient purifiés.

Si possible, portez les cristaux les plus résistants près d'un ruisseau ou utilisez de l'eau de source. Placez-les directement dans l'eau ou mettez-les d'abord dans un sachet en tulle s'ils risquent d'être emportés par le courant. Ce faisant, demandez que les cristaux soient purifiés.

Séchez soigneusement les cristaux et placez-les au soleil aussi longtemps que possible afin de les revitaliser et de les recharger (les pierres blanches aiment également être placées sous l'éclat de la lune). Si possible, placez les cristaux directement sur le sol ou sur une roche durant le rechargement.

Tenez les cristaux purifiés dans vos mains ou placez vos mains dessus s'ils sont très grands. Imaginez-les entourés d'une lumière blanche éclatante et demandez qu'ils agissent pour votre plus grand bien et le plus grand bien de toute personne qui entre en contact avec eux.

Attendez un moment que les cristaux s'adaptent à votre résonance unique et s'harmonisent avec votre énergie.

Si vous souhaitez que les cristaux accomplissent une tâche spécifique, guérison ou protection, demandez-le leur. Ne limitez pas votre requête, mais ajoutez toujours « ou quelque chose de mieux » et/ou « tout ce que le cristal désire m'offrir. »

Fiche type « Mon expérience de purification du cristal »

Date et heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Ai-je noté une différence dans les cristaux après leur purification ?

Ai-je noté une différence après leur activation ?

Est-il devenu manifeste que le cristal peut m'aider d'une manière spécifique ?

ACCORD AVEC LE CRISTAL

Cet exercice vous aide à accorder vos vibrations à celles d'un cristal afin que vous deveniez plus sensible à ses énergies. Ecoutez le CD pour connaître chaque cristal de votre collection et percevoir son énergie. Travaillez avec un cristal purifié et activé à la fois. L'écoute du CD vous détend, vous accorde au cristal, vous offre un moment de méditation avec lui, puis vous fait sortir de l'état méditatif. Après chaque accord, notez toute sensation dans votre corps, toute pensée émergeant dans le mental ou toute émotion éprouvée. Notez les nouvelles propriétés découvertes dans l'espace prévu.

Exercice 4 : ACCORD AVEC MES CRISTAUX

Référence CD : Piste 2 (Pour suivre le texte allez dans la partie « Inspiration »)

- Il vous faut un cristal purifié et activé de votre collection.
- Asseyez-vous tranquillement en tenant votre cristal. Respirez doucement, détendez-vous et concentrez votre attention sur le cristal. Affirmez votre intention de le connaître un peu mieux et de percevoir son énergie.
- Laissez vos yeux se focaliser sur le cristal. Notez sa forme, sa couleur et sa taille. Suivez ses contours et ses creux, regardez s'il présente une « fenêtre », sentez son poids dans votre main. Percevez ses vibrations et sa résonance énergétique. Il se peut que vous sentiez votre énergie sursauter ou picoter – comme un choc électrique – ou ralentir et pulser à mesure qu'elle se connecte à l'énergie du cristal. Permettez à cette dernière de monter sur vos bras et de pénétrer dans votre cœur et mental afin de se révéler à vous.
- Notez si le cristal établit un contact particulier avec une quelconque partie de votre corps. Si vous le désirez, faites monter l'énergie par vos chakras (voir partie « Cristaux et Chakras ») et guettez toute réaction énergétique.
- Si le cristal est transparent ou translucide, plongez votre regard en son centre, suivez les plans et les paysages que vous y trouverez. L'énergie du cristal est subtile, laissez-vous le temps de vous accorder à ses vibrations.
- Quand vous êtes prêt, posez votre cristal et rompez consciemment le contact avec ses énergies. Ouvrez grands les yeux et faites revenir

votre attention à la pièce. Concentrez-vous sur vos pieds et percevez leur contact avec le plancher. Sentez vos fesses touchant la chaise et soutenant le poids de votre corps. Imaginez une bulle protectrice autour de vous.

- Une fois prêt, levez-vous et bougez, puis notez vos impressions.

Note : Essayez d'utiliser vos mains séparément pour percevoir l'énergie, car une main peut être plus réceptive que l'autre. Dans ce cas, utilisez cette main-là pour les exercices suivants.

Fiche type « Mon expérience d'accord avec les cristaux »

Cristal :

Date et heure :

Mon expérience :

Mes sensations corporelles :

Ma main réceptive :

Mes connexions avec les chakras :

Mes pensées :

Mes émotions :

Ma compréhension intuitive de ce que le cristal m'offre :

TOUT SUR LES CRISTAUX

QU'EST-CE QU'UN CRISTAL ?

Quand ils entendent le terme « cristal », la plupart des gens pensent à des gemmes étincelantes mais, à strictement parler, un cristal est défini par sa structure interne ordonnée, identifiable. Dans la guérison par les cristaux, toutes sortes de pierres – dont le silex, les météorites et des résines solidifiées comme l'ambre – sont désignées par ce terme, qu'il s'agisse de gemmes, de pierres semi-précieuses, de morceaux de roche ou de substances amorphes.

COMMENT AGISSENT LES CRISTAUX ?

La réponse abrupte est que nul ne le sait ! Les gens parlent de résonance des couleurs entre cristaux et chakras (voir partie « Cristaux et Chakras »), des effets de la lumière et de l'énergie sur le corps et du fait que ce dernier contient un volume considérable d'eau que traversent les vibrations. Nous devons laisser l'explication de leurs actions à la science quantique – qui suggère que les ondes et les particules sont pareilles et peuvent se trouver en deux endroits à la fois. Nous savons toutefois que, malgré leur aspect extérieur paisible, l'intérieur des cristaux est une masse bouillonnante d'énergie dans la mesure où les particules infinitésimales vibrent autour des noyaux atomiques. Quoiqu'il en soit, d'autre les cristaux, ils émettent et absorbent assurément des énergies mesurables et percevables.

Pour les peuples anciens, tout ce qui existait sur la terre et dans le ciel était une manifestation du divin – les cristaux étaient la chair des dieux. En tant que tels, ils pouvaient servir à attirer l'attention bienveillante des dieux ou repousser leurs intentions malveillantes. Les gens se fiaient au principe « ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », le concept des correspondances et des similarités. Cette théorie suggère l'existence d'un ordre résonnant d'un bout à l'autre de l'univers et la possibilité que toute partie peut être utilisée pour susciter l'harmonie de l'ensemble, spécialement quand les deux parties présentent une ressemblance.

 **Cet exercice convient pour** tout cristal

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour percevoir les énergies des cristaux, très différents, passez à l'exercice 5, « Perçois-moi ».

II Je n'en suis pas encore là. Ecoutez la piste 1 du CD pour vous détendre et concentrer votre mental sur l'accord avec l'énergie du cristal.

LA FORME ET LA COULEUR IMPORTENT-ELLES ?

Bien sûr ! Les deux peuvent affecter la circulation de l'énergie du cristal et son travail curatif. Vous accorder à des couleurs et à des formes spécifiques élargit votre connaissance des manières dont les cristaux désirent travailler avec vous. Les deux peuvent être artificiellement améliorées, ce qui affecte la manifestation des énergies sous-jacentes.

COULEURS DES CRISTAUX

Dans leur forme de base, beaucoup de cristaux existent dans une diversité de couleurs dues aux minéraux et aux impuretés présents lors de leur formation. Certains cristaux sont artificiellement teintés ou chauffés pour prendre une teinte différente – par exemple, l'améthyste ou le quartz fumé sont chauffés pour obtenir de la citrine ou de la prasiolite, et la turquoise Mohave est chauffée pour devenir violet foncé. En règle générale, les couleurs décrites plus loin ont des effets ou des propriétés spécifiques.

FORMES DES CRISTAUX

La structure interne d'un cristal définit le système auquel celui-ci appartient le système auquel celui-ci appartient et affecte la manière dont l'énergie se déplace en lui. Ce réseau interne et sa répétition précise des facettes et des angles restent les mêmes quelle que soit la forme

extérieure du cristal – brute ou taillée, parfaite ou ébréchée – dont l’effet curatif ne change pas. Certains cristaux s’étant formés rapidement, comme l’obsidienne et l’ambre (en fait, une résine), ne possèdent pas de réseau interne. Indépendamment de la structure du réseau interne, la circulation de l’énergie du cristal est également induite par le façonnage de celui-ci, naturel ou non. Si vous débutez, il est plus facile de percevoir la circulation de l’énergie en travaillant avec des cristaux taillés.

 **Cet exercice convient pour** toute couleur et forme de cristal.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Choisissez les cristaux des couleurs et des formes que vous désirez percevoir, puis passez à l’exercice 6 : « Quelle est ma couleur ? » ou à l’exercice 3 : « Quelle est ma forme ? »

II Je n’en suis pas encore là. Etudiez les formes des cristaux de votre collection et identifiez-les.

VARIATIONS DES CRISTAUX

Bien que les pierres semblent différentes, ce sont toutes des cristaux. Certains sont façonnés artificiellement dans des buts précis.

REPERTOIRE DES COULEURS

Cristaux roses : Offrant amour sans conditions, soin et réconfort, ces cristaux sont excellents pour guérir le cœur, laisser aller le chagrin, apaiser les émotions et induire l’acceptation. Idéaux pour une utilisation prolongée.

Cristaux rouges : Stimulants et fortifiants, conviennent parfaitement pour activer la créativité et revitaliser la force, mais risquent d’exacerber les émotions instables. Traditionnellement utilisés pour atténuer les hémorragies et l’inflammation. Conviennent mieux pour un usage de courte durée.

Cristaux orange : Stimulants et libérateurs, ces cristaux sont utiles pour la constitution des structures énergétiques. Beaucoup attirent l'abondance et stimulent la créativité.

Cristaux jaunes : Exaltants et structurants, ces cristaux sont particulièrement actifs sur le plan mental et au niveau du plexus solaire. Apaisent les émotions et atténuent les infections. Utiles pour surmonter les troubles saisonniers.

Cristaux verts : Calmants et équilibrants, ces cristaux soignent les yeux et le cœur. Utiles quand l'énergie a besoin d'être apaisée ou les émotions, d'être pacifiées. Traditionnellement utilisés pour les affections oculaires.

Cristaux bleus : Apaisent et facilitent la communication claire et l'expression personnelle. Ces cristaux peuvent ancrer l'énergie spirituelle ou la projeter. Aident l'intuition et le channeling.

Cristaux pourpres, indigo et lilas : Les puissantes qualités de ces cristaux qui recentrent et alignent éveillent la spiritualité et encouragent le service aux autres. Utiles pour rafraîchir les énergies surchauffées.

Cristaux blancs ou clairs : Purifiant et concentrant l'énergie, ces cristaux connectent aux plans les plus élevés de l'être. Excellents quand les situations doivent être clarifiées ou l'intuition éveillée.

Cristaux gris, bruns ou noirs : Conviennent pour ancrer le corps physique et détoxifier les énergies négatives.

REPertoire des formes

Boule : Emet l'énergie de façon égale autour d'elle. Forme une fenêtre permettant de se déplacer à travers le temps.

Agrégat : Plusieurs pointes sur une base rayonnent l'énergie dans plusieurs directions.

Double Pointe : Les deux extrémités émettent de l'énergie. Brise les schémas obsolètes.

Œuf : L'extrémité légèrement pointue concentre l'énergie.

Drusifforme : Cristal présentant des replis avec de nombreuses pointes, fenêtres et plans internes. Rayonne une énergie circulant en douceur, qui ouvre la voie à l'intuition et au changement.

Générateur : Est doté d'une extrémité à six pointes ou à plusieurs pointes rayonnant de manière égale dans toutes les directions. Concentre l'énergie ou l'intention curative et rapproche les gens.

Géode : Formation creuse pareille à une grotte qui amplifie, conserve et libère lentement l'énergie.

Fantôme : Présente une pyramide interne pointue. Anéantit les schémas obsolètes et élève les vibrations.

Pointe : Extirpe l'énergie lorsqu'elle est dirigée vers l'extérieur du corps, l'aspire quand elle est dirigée vers le corps. Utile pour la purification et le chargement en énergie.

Carré : Fortifie l'énergie et favorise le centrage de l'intention et l'ancrage. Les cristaux naturels carrés, comme la fluorite, extirpent l'énergie négative et la transforment.

Sceptre : Cristal formé autour d'une tige centrale. Excellent outil de pouvoir et de restructuration.

Roulé : Pierre légèrement arrondie. En réseau ou porté éloigne l'énergie négative ou attire les vibrations positives.

Jumeau : Deux cristaux de longueur égale joints par une base commune. Rapproche les gens.

Baguette : Long cristal pointu ou d'une forme particulière. Concentre et extirpe l'énergie ou l'attire, selon la direction vers laquelle la pointe est dirigée. Utile pour connecter les cristaux dans un réseau.

STRUCTURE CRISTALLINE

Les géologues et les gemmologistes classent les cristaux en sept groupes principaux selon leur réseau géométrique interne : cubique, hexagonal, monoclinique, orthorhombique, quadratique (tétragonal), triclinique, et rhomboédrique. La huitième catégorie est amorphe. Chacun de ces

groupes présente une forme de base, qui n'affecte pas forcément l'apparence extérieure des cristaux. Les techniques avancées de guérison se servent de ces cristaux.

 **Cet exercice convient pour** les cristaux des huit groupes.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour étudier les réseaux cristallins, passez à l'exercice 8 : « Quel est mon réseau cristallin ? »

Note : Cet exercice est conçu pour les personnes expérimentées capables d'identifier le réseau auquel appartient un cristal et comprendre l'utilisation de l'énergie.

II Je n'en suis pas encore là. Si vous ne savez pas à quel réseau appartient votre cristal, consultez le Répertoire des cristaux ou d'autres livres de référence. Si vous ne sentez pas prêt pour un travail avancé, passez plus de temps à explorer la manière dont l'énergie circule à travers les plans externes du cristal, passez au chapitre suivant ou effectuez d'autres exercices.

REPertoire DES GROUPES

Cubique : Réseau constitué de carrés aux axes à angle droit les uns par rapport aux autres, comme le grenat. Stabilise, ancre, purifie, relâche la tension et encourage la créativité.

Hexagonal : Réseau formée d'hexagones tridimensionnels, comme l'émeraude. Organise et équilibre l'énergie, soutient. Utile pour l'exploration des problèmes spécifiques.

Monoclinique : Réseau formé de parallélogrammes, comme la sélénite. Accroît la perception et équilibre les systèmes corporels. Excellent pour la purification.

Orthorhombique : Réseau formé de rhomboïdes, comme la danburite. Purifie et clarifie. Facilite la circulation de l'information.

Quadratique (Tétragonal) : Réseau formé de rectangles aux axes longs et courts à angle droit les uns par rapport aux autres, comme l'apophyllite. Transforme, ouvre, harmonise et équilibre la circulation de l'énergie. Favorise la détermination.

Triclinique : Réseau formé de trapèzes, comme la labradorite. Protège et éveille la perception, facilitant l'exploration d'autres dimensions.

Rhomboédrique : Réseau formé de triangles, comme la tourmaline. Concentre et ancre l'énergie. Tonifie et protège l'aura.

Amorphe : Pas de réseau cristallin, comme l'obsidienne. L'énergie circule et agit rapidement. Peut faire office de catalyseur de croissance ou de catharsis.

EXERCICE AVEC LA FORME ET LA COULEUR

Les exercices suivants vous aideront à comprendre les énergies et les formes des cristaux et à percevoir intuitivement l'effet qu'ils ont sur vous et sur votre environnement. Les énergies des cristaux sont subtiles et leur perception sera probablement différente de ce à quoi vous vous attendiez. Surveillez vos sensations : sur votre peau, au tréfonds de votre corps, au niveau de votre aura, autour de votre tête ou de vos pieds. Les cristaux ont une façon bien à eux de communiquer avec vous. Détendez-vous, soyez patient et attendez qu'ils vous fassent connaître leur énergie. Plus vous arriverez à fusionner avec le cristal, plus vous serez conscient de l'énergie avec laquelle vous vous accordez.

PERCEVOIR LES ENERGIES DES CRISTAUX

Certains perçoivent instantanément les énergies des cristaux, les décrivant comme « bourdonnantes », « bondissantes », « stimulantes », « apaisantes », « énergie fluctuante ». D'autres trouvent que leur humeur ou leur mental sont plus subtilement affectés. En effectuant cet exercice, vous apprendrez à percevoir les énergies des cristaux et à faire la différence entre ses diverses formes.

Exercice 5 : PERCOIS-MOI

*Référence CD : Piste 2 (Pour suivre le texte allez dans la partie
« Inspiration »)*

- Il vous faut 4 ou 5 cristaux de diverses formes et/ou couleurs, purifiés et activés : morceau de silex et d'ambre, une gemme, un cristal semi-précieux brut comme le lapis-lazuli et un morceau de quartz.
- Relaxez-vous et placez tour à tour la main sur chacun des cristaux. Attendez de voir si vous percevez son énergie. Dans ce cas, notez vos découvertes selon la fiche prévue à cet effet. Dans le cas contraire, écoutez la piste 2 du CD ou changez de main.
- En suivant les instructions du CD et en vous détendant, ouvrez votre imagination et concentrez-vous en douceur sur le cristal que vous tenez. Sentez sa forme et son poids, devenez un avec lui et les énergies avec lesquelles il résonne. Semblent-elles rapides ou lentes, chaudes ou froides ?
- Lorsque vous avez perçu l'énergie d'un cristal, passez à un autre, d'un type très différent, et répétez le processus en notant les différences.
- Pour finir, posez tous les cristaux sur une table, mélangez-les et, yeux fermés, essayez de les distinguer à partir de la sensation de leur énergie. Notez vos expériences.

Fiche type : « Mon expérience de l'énergie des cristaux »

Date et heure :

Cristal :

Forme et Couleur :

Quelle sensation m'a laissé l'énergie du cristal ?

Comment m'a-t-elle affecté ?

A-t-elle affecté une partie spécifique de mon corps ?

A-t-elle changé mon humeur ?

A-t-elle suscité une émotion ou une pensée particulière ?

PERCEVOIR LA COULEUR

Cet exercice aide à comprendre l'effet des diverses couleurs d'un même cristal et permet d'identifier celles qui vous conviennent le mieux. Vous pouvez l'utiliser aussi pour travailler avec des cristaux de couleurs différentes au lieu de comparer les teintes d'un seul type. Utilisez votre main réceptive.

Exercice 6 : QUELLE EST MA COULEUR ?

Référence CD : Piste 3

- Il vous faut des cristaux purifiés et activés, comme le jasper ou le quartz, dans autant de couleurs que possible, une table, un tissu blanc.
- Choisissez un cristal et tenez-le tranquillement pendant quelques instants. Notez s'il semble chaud ou froid, revivifiant ou apaisant, s'il a un effet immédiat sur vous sur le plan physique, émotionnel, mental, aurique ou spirituel. Notez surtout si vous vous sentez particulièrement attiré ou repoussé par lui (vous pourrez travailler sur ce sentiment plus tard)
- Tenez le cristal loin de votre corps, puis rapprochez-le et analysez vos sensations. Son énergie devient-elle plus forte ? Votre corps réagit-il ? Votre humeur ou mode de réflexion change-t-il ?
- En partant du sommet de votre tête, descendez lentement le cristal le long de la ligne médiane de votre corps et notez toute sensation éprouvée.
- Arrêtez-vous sur chaque chakra et déterminez l'effet qu'une couleur particulière du cristal a sur lui.
- Répétez avec une autre couleur. Après avoir vérifié toutes les couleurs, posez tous les cristaux sur la table, sur une base neutre telle qu'un tissu blanc. Fermez les yeux et mélangez plusieurs fois les cristaux.

- En gardant les yeux fermés, prenez tour à tour chaque cristal et essayez de deviner sa couleur. Notez vos pensées dans l'espace prévu à cet effet.
- Répétez l'exercice à une autre heure du jour et pratiquez jusqu'à ce que vous puissiez identifier correctement chaque couleur. Notez vos observations et leur date.

Fiche type : « Mon expérience de la couleur des cristaux »

Cristal :

Date et heure :

Mon expérience avec le rouge :

Mon expérience avec l'orange :

Mon expérience avec le jaune :

Mon expérience avec le bleu :

Mon expérience avec le vert :

Mon expérience avec le brun :

Mon expérience avec l'argent :

Mon expérience avec l'or :

Mon expérience avec les pierres multicolores :

Comment l'effet des différentes couleurs varie-t-il ?

Quels chakras ou parties de mon corps ont été affectés ?

Ont-elles affecté mon humeur ou mon modèle mental ?

Ai-je pu distinguer une couleur d'une autre les yeux fermés ?

PERCEVOIR LA FORME

Maintenant que vous percevez facilement l'énergie du cristal et sa circulation, le moment est venu de vous pencher sur ses effets dans votre corps et autour de lui, ainsi que dans votre environnement.

Exercice 7 : QUELLE EST MA FORME ?

Référence CD : Piste 2 ou 3

- Il vous faut une boule de cristal purifiée et activée, 7 pointes de cristal, une baguette ou une longue pointe de cristal, un cristal roulé, une géode, un agrégat et quelques cristaux de formes différentes.
- En prenant tour à tour chaque cristal, tenez-le dans vos mains et accordez-vous à lui. Percevez son énergie circuler autour de lui. Demandez-vous si l'énergie est attirée vers le cristal ou si c'est lui qui l'émet.
- Rapprochez le cristal de votre corps puis éloignez-le, et essayez de saisir l'effet de sa forme. Ecarte-t-elle l'énergie de vous ou l'attire-t-elle vers vous ? L'énergie semble-t-elle agréable ou perturbante ?
- Posez le cristal près de vous, peut-être sur la table de chevet. Devenez conscient de la différence de l'énergie selon que la pointe du cristal est dirigée vers vous ou loin de vous. Accordez-vous à vos sensations quant à la forme du cristal. Tournez-la vers diverses directions jusqu'à ce que la sensation vous semble agréable. Dormez éventuellement avec le cristal en place et voyez si cela affecte votre sommeil et le contenu de vos rêves. Notez les résultats.
- Allongez-vous ensuite et disposez les sept pointes de cristal à intervalles égaux autour de votre tête, pointe dirigée vers l'extérieur. Restez ainsi 5 minutes pour percevoir la manière dont l'énergie vous affecte. Tournez ensuite leur pointe vers vous et donnez-vous 5 autres minutes pour percevoir l'énergie.
- En dirigeant la pointe de la baguette de cristal loin de vous, faites tourner cette dernière en spirale devant chacun de vos chakras. Dirigez ensuite la pointe du cristal vers vous (après l'avoir purifié, si nécessaire) et faites-le tourner en spirale dans le sens contraire vers chacun de vos chakras.

Essayez le même exercice en utilisant les mêmes formes d'un cristal de type différent et voyez si vous sentez un changement d'énergie ou de perception. Notez votre expérience.

Fiche type « Mon expérience de la forme des cristaux »

Cristal et forme :

Date et heure :

Quand j'ai tenu le cristal de cette forme, il paraissait...

L'énergie entraînait ou sortait

Quand j'ai approché le cristal de moi, il paraissait...

Quand j'ai éloigné le cristal de moi, il paraissait...

Quand le cristal était dans mon environnement, il paraissait...

Quand j'ai retourné le cristal...

Il a affecté mon sommeil et mes rêves comme suit :

M'a-t-il aidé à me rappeler de mes rêves ?

En prenant un cristal d'une autre forme, j'ai ressenti...

EXPLORER LES RESEAUX CRISTALLINS

Comme les réseaux cristallins sont plus subtils que la couleur ou la forme, il faut du temps pour saisir les effets de leur énergie. Il n'est pas essentiel de retenir les différents types de réseau. Vous reviendrez à cet exercice lorsque vous serez devenu plus sensible aux cristaux. La guérison avancée par les cristaux fait appel à ces réseaux, mais vous pouvez savourer leurs énergies en plaçant les pierres sur votre plexus solaire. Assurez-vous d'avoir compris les éléments essentiels des réseaux cristallins en effectuant les exercices d'identification ci-dessous.

Exercice 8 : QUEL EST MON RESEAU CRISTALLIN ?

Référence CD : Piste 3

Il vous faut un cristal purifié et activé de chacun des huit groupes.

Allongez-vous et placez un cristal du premier groupe sur votre plexus solaire pendant environ 5 minutes. Notez en quel point de votre corps, mental, émotions, esprit ou chakras vous percevez son effet.

Essayez de déterminer si vous êtes conscient de l'énergie venant du cristal, le traversant ou y pénétrant.

Notez vos résultats, puis répétez l'exercice avec un cristal du groupe suivant. Répétez pour chacun des huit groupes. Si vous ne résonnez pas avec un cristal, essayez-en un autre.

Fiche type « Mon expérience du réseau cristallin »

Cristal :

Type de réseau :

Date et heure :

Mes pensées sur l'effet de ce réseau cristallin :

L'énergie allait dans cette direction :

CRISTAUX ET CHAKRAS

CHAKRAS ET GUERISON

Les chakras sont des centres énergétiques du corps qui distribuent la force vitale. Ils connectent le corps physique aux corps subtils de l'aura qui l'entoure et aux diverses dimensions spirituelles. Traditionnellement, on prend en compte sept chakras principaux, mais plusieurs autres chakras secondaires existent. Chacun est associé à un cristal et à une couleur spécifique (plusieurs couleurs ont parfois été attribuées aux chakras).

Les différents chakras gouvernent divers aspects des émotions et du comportement. Leur fonctionnement détermine quel aspect de votre être se trouve dans un état d'harmonie ou de disharmonie. Si un chakra se bloque, par exemple, la circulation de votre énergie subtile devient déséquilibrée, débouchant sur un mal-être sur le plan physique,

émotionnel, mental ou spirituel. Pour une guérison holistique, il est essentiel d'équilibrer les chakras.

Vus intuitivement, les chakras tournoient comme des roues de lumière. Malgré ce que vous avez pu lire, il n'y a pas de sens « correct » de la spirale. Des taches ternes ou noires ou une spirale « tremblotante », trop rapide ou trop lente, sont signes de mal-être sur le plan physique, émotionnel, mental ou spirituel, selon le chakra concerné. Vous n'avez pas à « voir » ce genre de mal-être, car le cristal perçoit toute disharmonie, la corrige et recharge le chakra en énergie.

En plaçant un cristal approprié sur un chakra, vous pouvez atténuer les défauts ou les problèmes spécifiques de ce dernier ou soutenir ses facultés positives (pour découvrir les qualités et les défauts associés aux chakras, voir les tableaux des pages suivantes). Si vous connaissez des problèmes émotionnels, mentaux ou spirituels liés à un chakra spécifique, placez-y un cristal approprié et votre santé globale profitera. Laissez-le environ 20 minutes pendant que vous détendez (écoutez les pistes musicales du CD, si vous en avez envie).

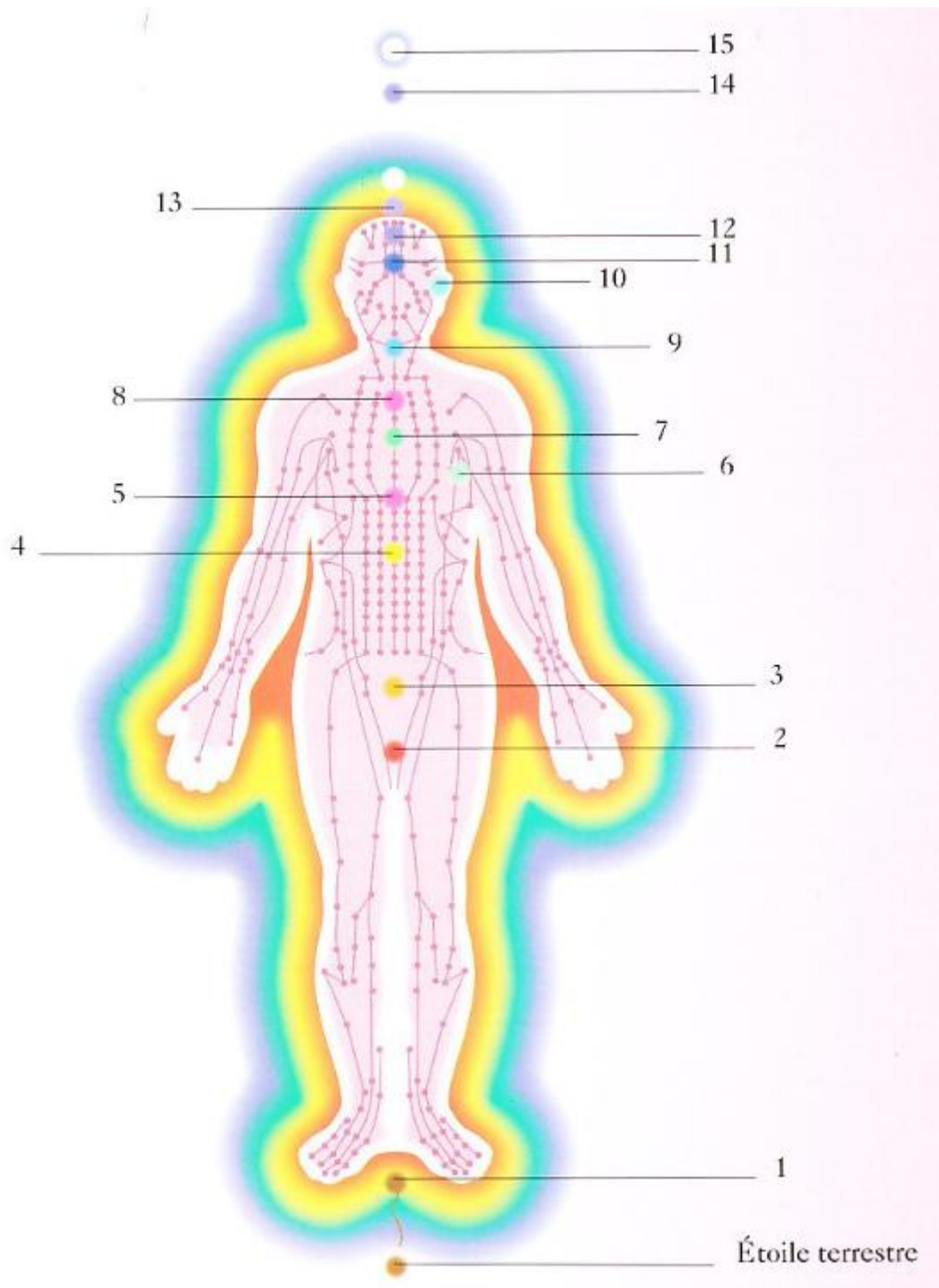
 **Cet exercice convient pour** tout cristal que votre intuition ou un livre de référence vous conseille pour vos chakras, particulièrement pour le quartz fumé, le jaspe rouge, la cornaline orange, le jaspe jaune, l'aventurine verte, l'agate blue lace, la sodalite et l'améthyste.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour purifier et recharger vos chakras, passez à l'exercice 9 : Purification, Harmonisation et Rechargement complet des chakras.

II Je n'en suis pas encore là. Etudiez les tableaux et la carte des chakras jusqu'à comprendre parfaitement la relation entre les chakras et les blocages émotionnels ou mentaux créateurs de mal-être.

EMPLACEMENT DES CHAKRAS

1. Chakra de la Terre : Sous les pieds, ancre dans l'incarnation.
Cristal : Quartz fumé.
2. Chakra Racine : Au périnée, centre sexuel et créatif. Cristal : Jaspe Rouge
3. Chakra Sacré : Juste sous le nombril, le second centre sexuel et créatif. Cristal : Cornaline Orange
4. Chakra du Plexus Solaire : Au plexus solaire, centre émotionnel.
Cristal : Jaspe Jaune.
5. Chakra du Thymus : A la base du sternum, site du rappel de l'âme.
Cristal : Danburite
6. Chakra de la Rate : Sous l'aisselle gauche, site potentiel de fuite énergétique. Cristal : Aventurine Verte
7. Chakra du Cœur : Sur le cœur physique, centre de l'amour. Cristal : Quartz Rose
8. Chakra du Maître du Cœur. Cristal : Dioptase
9. Chakra de la Gorge : Sur la gorge, centre de la vérité. Cristal : Agate Blue Lace
10. Chakra Alta Major : Juste derrière les oreilles, stocke les informations. Cristal : Variscite
11. Chakra du Troisième Œil : A mi-chemin entre les sourcils et la ligne d'implantation des cheveux, centre de l'intuition. Cristal : Apophyllite
12. Chakra Soma. Cristal : Pierre Bleue de Preseli
13. Chakra Couronne : Au sommet de la tête, point de connexion spirituelle. Cristal : Améthyste
14. Chakra Etoile de l'Ame. Cristal : Pétalite
15. Chakra Porte Stellaire. Cristal : Azeztulite



LES CHAKRAS ET LEURS PROPRIETES

TERRE :

Couleur : Brun

Position : Sous les pieds

Rôle : Connexion matérielle et ancrage

Qualités : Ancré, pratique, opère bien dans la réalité quotidienne

Défauts : absence de sentiment de puissance, inopérant dans la réalité quotidienne, absorbe la négativité

RACINE :

Couleur : Rouge

Position : Base de la colonne vertébrale

Rôle : Instinct de survie

Qualités : Sentiment de sécurité essentielle, sens de son propre pouvoir, dynamisme, indépendance, leader né

Défauts : Impatience, peur de l'annihilation, désir de mort, sexualité effrénée ou impuissance, vengeance, violence, colère, hyperactivité, impulsivité, manipulation

SACRE :

Couleur : Orange

Position : En dessous du nombril

Rôle : Créativité et procréation

Qualités : Fertilité, courage, assurance, confiance, joie, sexualité, plaisir sensuel, acceptation de l'identité sexuelle

Défauts : Faible respect de soi, infertilité, cruauté, infériorité, lenteur, manières pompeuses, émotivité

PLEXUS SOLAIRE :

Couleur : Jaune

Position : Au-dessus du nombril

Rôle : Connexion émotionnelle et assimilation

Qualités : Utilisation positive de l'énergie, compréhension, organisation, logique, intelligence active

Défauts : Mauvaise utilisation de l'énergie, paresse, émotivité excessive ou froideur, problèmes émotionnels, pertes énergétiques, cynisme, identification avec les sentiments et les problèmes des autres

RATE :

Couleur : Vert clair

Position : Sous le bras gauche

Rôle : Fuites énergétiques

Qualités : Indépendance, puissance

Défauts : Epuisement et manipulation

CŒUR :

Couleur : Vert

Position : Sur le cœur

Rôle : Amour

Qualités : Affection, générosité, compassion, soin, souplesse, confiance en soi, acceptation

Défauts : Déconnexion des sentiments, incapacité à montrer de l'amour, jalousie, possessivité, insécurité, avarice ou résistance au changement

GORGE :

Couleur : Bleu

Position : Gorge

Rôle : Communication

Qualités : Capacité à dire ce qu'on pense, réceptivité, idéalisme, loyauté

Défauts : Incapacité à verbaliser pensées ou sentiments, blocage, dogmatisme, perfidie

TROISIEME ŒIL :

Couleur : Bleu Foncé

Position : Front

Rôle : Intuition et connexion mentale

Qualités : Intuition, perception, anticipation, vie dans le moment présent

Défauts : Etourdissement, crainte, attachement au passé, superstition, victime de l'influence des autres

VIE ANTERIEURE :

Couleur : Vert Turquoise clair

Position : Derrière les oreilles

Rôle : Tout ce qui a été véhiculé depuis les vies antérieures

Qualités : Sagesse, connaissance instinctive, savoir-faire utiles à la vie

Défauts : Problèmes émotionnels anciens, insécurité, affaires inachevées

COURONNE :

Couleur : Violet

Position : Sommet de la tête

Rôle : Connexion spirituelle

Qualités : Mysticisme, créativité, humanisme, service

Défauts : Imagination excessive, illusions, arrogance, exercice du pouvoir visant à contrôler autrui

CHAKRAS ET COULEURS

Bien qu'à l'époque moderne on ait attribué aux chakras des couleurs spécifiques à partir de l'arc en ciel, la tradition de l'utilisation des cristaux précède de loin cette idée. Sur les diagrammes anciens, les chakras, souvent plus nombreux que les sept « traditionnels », sont représentés en diverses couleurs.

Quand vous travaillez avec vos cristaux, vous pouvez soit utiliser les correspondances modernes des couleurs, soit découvrir intuitivement vos propres associations. Si vous voulez apaiser un chakra trop actif, il est utile de connaître les choix à votre disposition. Par exemple, placer un cristal rouge sur un chakra racine tournoyant rapidement et débordant de désir sexuel ne peut qu'exacerber la situation, alors qu'une autre couleur le calmera (paradoxalement, le jaspe rouge apaise souvent se chakra : vérifiez toujours les effets qu'ont les cristaux sur vous-même).

CORRESPONDANCES DES COULEURS DES CHAKRAS MODERNES

Chakra de la Terre : Brun

Chakra Racine : Rouge

Chakra Sacré : Orange

Chakra du Plexus Solaire : Jaune

Chakra du Cœur : Vert

Chakra de la Gorge : Bleu

Chakra du Troisième Œil : Indigo

Chakra Couronne : Pourpre ou Blanc

 **Cet exercice convient pour** les cristaux de différentes couleurs associés aux chakras.



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour découvrir vos propres correspondances entre couleurs et chakras, passez à l'exercice 10 : Quelle est la couleur de mes chakras ?

II Je n'en suis pas encore là. Développez votre sensibilité aux couleurs des cristaux aux pages précédentes.

CHAKRAS ET AURA

Si vous êtes intuitif, vous verrez l'aura comme un champ de lumières colorées entourant le corps physique. Ce champ d'énergie vitale est actif, vibrant avec les strates entrelacées et les bandes multicolores se rapportant à vos états physique, émotionnel, mental et spirituel. L'aura est liée à votre corps physique à travers les chakras. Si ceux-ci sont équilibrés et en bon état, ils fortifieront votre aura et empêcheront le « vampirisme » énergétique.

L'aura délimite « votre espace ». Si quelqu'un pénètre dans votre champ aurique proche, vous vous sentez envahi. Les énergies, les pensées et les sentiments peuvent cependant y être absorbés, même à distance.

Beaucoup d'auras comportent des champs subtils multidimensionnels. Quand l'énergie, les pensées et les sentiments négatifs se logent dans votre aura, ils causent un mal-être. Si vous voulez rester protégé et plein d'énergie, il est essentiel de purifier régulièrement votre aura. Les cristaux peuvent également être utilisés pour réparer les « trous » de l'aura dus aux blessures physiques, l'épuisement de la maladie, la douleur émotionnelle ou mentale. En fortifiant ainsi l'aura, vous empêchez les autres de pénétrer dans votre espace personnel ou de vampiriser votre énergie.



Cet exercice convient pour le silex, la labradorite, la fluorite, l'ambre, l'améthyste, les larmes d'apache, le jade noir, l'héliotrope, la citrine, la tourmaline, le jais, la magnétite, la kunzite, la sélénite, le quartz fumé et la pyrolusite.



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour purifier, fortifier et réparer votre aura, passez à l'exercice 11 : Fortifier mon aura.

|| Je n'en suis pas encore là. Relisez la méthode intuitive de sélection d'un cristal, et demandez quels cristaux seront les meilleurs pour votre aura.

OUVRIR LES CHAKRAS SUPERIEURS

A mesure que nous passons de l'âge astrologique des Poissons à l'âge du Verseau, des changements prennent place dans la conscience humaine. De nouvelles dimensions s'ouvrent, des chakras supplémentaires permettent de modifier l'énergie et de convertir la conscience pure et les vibrations des dimensions supérieures en une forme assimilable par notre corps terrestre.

Notre corps physique accède à ces vibrations à travers le corps de lumière, l'un des corps subtils de l'aura. Les chakras à vibration élevée nous connectent au corps de lumière. Beaucoup des cristaux nouvellement découverts harmonisent le corps physique avec le corps de lumière, spécialement sur le plan neural.

Il n'est pas sage de forcer l'ouverture de ces chakras supérieurs avant d'être parfaitement prêt, mais vous pouvez préparer votre corps à recevoir le nouveau flux d'énergie et les intuitions spirituelles qui vont de pair avec elle. Toutefois, avant que cette nouvelle énergie devienne bénéfique, vous devez éliminer tout blocage émotionnel et toute conviction limitative en vous débarrassant des modèles karmiques et en dépassant le mal-être. Si vous essayez de contourner un aspect de ce travail de guérison, d'ignorer des problèmes et de prendre des raccourcis, vous perdrez votre ancrage et vous vous exposerez aux illusions, aux déceptions et aux désinformations, car les plans vibrationnels élevés vous deviendront inaccessibles.

 **Cet exercice convient pour** l'azéztulite, le quartz fumé

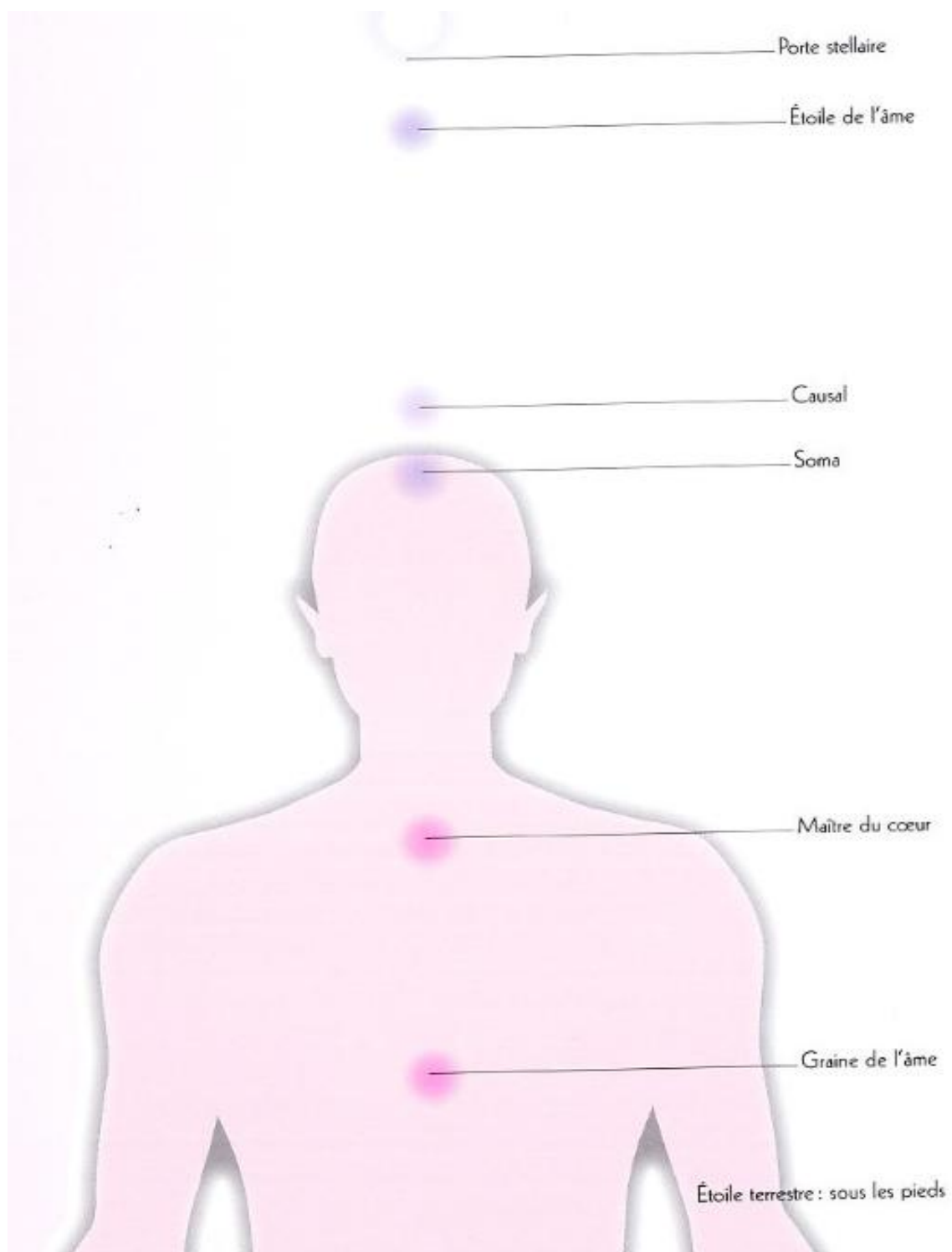
drusiforme, la diopase bleu verte, la danburite rose et dorée, la tugtupite, la pierre bleue de Preseli, la pétalite, le quartz Nirvana, la phénacite, l'améthyste de Brandenberg ou tout autre cristal à vibrations élevées approprié.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour ouvrir les

chakras supérieurs, passez à l'exercice 12 : Activer mes chakras supérieurs.

Note : Pratiquez cet exercice seulement après avoir achevé l'ensemble de votre travail curatif et thérapeutique.

|| Je n'en suis pas encore là. Continuez à œuvrer à la purification de vos chakras, relâchant tout blocage émotionnel existant. Si vous avez des doutes quant à la position des chakras, consultez l'illustration des pages précédentes.



CHAKRAS A VIBRATIONS ELEVEES

ETOILE TERRESTRE :

Couleur : Brun

Position : Sous les pieds

Rôle : Guérison de la terre

Qualités : Ancrage, connexion au réseau subtil de la Terre, conscience environnementale, guérisseur naturel

Défauts : Flottement, sensibilité à la pollution environnementale, absorption de la négativité, génération de la disharmonie.

THYMUS :

Couleur : Rose

Position : Base du sternum

Rôle : Rappel de l'âme

Qualités : Mémoire de la raison de l'incarnation, connexion au plan divin, outil pour la manifestation du potentiel

Défauts : Déracinement, manque d'objectif, déconnexion spirituelle, chagrin, incapacité à exprimer ses sentiments, dépendance affective

MAITRE DU CŒUR :

Couleur : Rose ou bleu vert

Position : Sur le Thymus

Rôle : Amour sans conditions

Qualités : Compassion, empathie, prévenance, pardon, connexion spirituelle

Défauts : Manque de nourriture spirituelle et d'apparence

SOMA :

Couleur : Bleu Lavande

Position : Centre de la ligne d'implantation des cheveux

Rôle : Connexion spirituelle

Qualités : Conscience spirituelle et lucidité

Défauts : Désorientation ou ouverture à l'invasion, aux illusions et aux déceptions

CAUSAL :

Couleur : Blanc

Position : Au-dessus de la tête

Rôle : Illumination spirituelle

Qualités : Spiritualité, accord aux choses supérieures, éveil, humilité

Défauts : Ame fragmentée, ouverture à l'invasion extraterrestre

ETOILE DE L'ÂME :

Couleur : Lavande/Blanc

Position : 30cm au-dessus de la tête

Rôle : Connexion de l'âme et connexion supérieure, auto-réveil

Qualités : Connexion suprême de l'âme, inextricablement liée au corps physique et à la lumière à haute fréquence, communication avec l'intention spirituelle, perspective objective sur les vies antérieures

Défauts : Envahissement, complexe messianique, sauve mais ne charge pas en pouvoir

PORTE STELLAIRE :

Couleur : Blanc

Position : Au-dessus du chakra étoile de l'âme

Rôle : Portail cosmique vers les autres mondes

Qualités : Connexion aux énergies supérieures du cosmos et de l'au-delà, communication avec les êtres éclairés

Défauts : Désintégration, ouverture à la désinformation cosmique, incapacité à fonctionner

EXERCICES AVEC LES CHAKRAS

Les exercices suivants vous aideront à percevoir vos chakras, à les activer et à entretenir leur bon fonctionnement. Ils vous feront également prendre conscience de votre aura et, lorsque vous serez prêt, activeront les nouveaux chakras à vibration élevée.

PERCEVOIR ET PURIFIER MES CHAKRAS

Garder vos chakras équilibrés et actifs est essentiel pour une bonne santé. Vous pouvez réaliser soit une purification et un rechargement complet des chakras, soit purifier le chakra que vous assimilez à un problème particulier ou dont les propriétés détaillées par les tableaux des pages précédentes vous intéressent. La purification d'un seul chakra est également utile si vous souffrez d'une maladie ou d'un blocage qui lui est associé. Les affections de la gorge et des poumons réagissent au traitement du chakra de la gorge, les troubles abdominaux, du chakra racine ou du chakra sacré. Pour une purification rapide, utilisez une baguette ou une pointe longue de cristal et faites spiraler l'énergie de

votre chakra dans un sens (des aiguilles d'une montre), puis dans le sens contraire. Entre les deux, purifiez le cristal.

EXERCICE 9 : PURIFICATION, HARMONISATION ET RECHARGEMENT COMPLET DES CHAKRAS

Référence CD : Piste 3

- Il vous faut : Quartz fumé, jaspe rouge, cornaline orange, jaspe jaune, aventurine verte, agate Blue Lace, sodalite, améthyste, purifiés et activés.
- Allongez-vous sur le dos. Placez le quartz fumé entre vos pieds, légèrement en dessous. Visualisez la lumière et l'énergie rayonnant du cristal dans votre chakra de la Terre durant deux à trois minutes. Soyez conscient du fait que le chakra est en train d'être purifié et son tournoiement, régularisé.
- Placez le jaspe rouge sur votre chakra racine. Imaginez la lumière et l'énergie rayonnant du cristal dans ce chakra, comme précédemment.
- Placez la cornaline orange sur votre chakra sacré, juste sous le nombril ; imaginez une fois de plus la lumière et sentez le processus de purification.
- Placez le jaspe jaune sur votre plexus solaire, l'aventurine verte sur votre cœur, l'agate Blue Lace sur votre gorge et la sodalite sur votre front. A chaque fois, visualisez la lumière et la purification du chakra respectif.
- En dernier, placez l'améthyste au niveau du sommet de votre tête, voyez la lumière et percevez la purification de votre chakra couronne.
- Guidez maintenant lentement votre attention en montant par la ligne médiane de votre corps depuis la plante de vos pieds, percevant ce faisant le degré d'équilibre et d'harmonie de chaque chakra. Restez immobile et détendu, en inspirant profondément depuis le ventre et en comptant jusqu'à 7 avant d'expirer. En inspirant et en retenant votre respiration, percevez l'énergie des cristaux recharger vos chakras et rayonner d'un bout à l'autre de votre être.

- Quand vous vous sentez prêt, retirez les cristaux, en partant du sommet de la tête. En arrivant au chakra de la Terre, devenez conscient d'une corde vous ancrant dans le sol et dans votre corps physique. Purifiez maintenant soigneusement vos cristaux et notez vos expériences dans l'espace prévu à cet effet.

Fiche type : « Purification, harmonisation et rechargement complet des chakras »

Date et heure :

Cristaux :

Expérience :

Est-ce que je peux percevoir l'énergie de mes chakras ?

Un chakra était-il bloqué ?

Étais-je conscient d'une maladie ou d'un problème associé à des chakras bloqués ou ne fonctionnant pas ? (Le cas échéant, travaillez davantage sur ce chakra particulier et notez cette expérience.)

Si j'ai utilisé un cristal à pointe longue, qu'ai-je ressenti ?

CHAKRAS, CRISTAUX ET COULEUR

Cet exercice permet de découvrir à quelles couleurs vos chakras réagissent le mieux et quelles nuances sont naturellement les leurs. Vous pouvez soit travailler sur l'un des chakras principaux, soit explorer tour à tour chacun, si vous avez le temps.

EXERCICE 10 : QUELLE EST LA COULEUR DE MES CHAKRAS ?

Référence CD : Piste 3

- Il vous faut un choix de cristaux de diverses couleurs purifiés et activés.
- Revenez aux exercices sur les formes et couleurs et rappelez-vous comment vous avez réagi aux cristaux de diverses couleurs. L'un de

vos chakras avait-il réagi lorsque vous vous êtes accordé à une quelconque couleur ?

- Détendez-vous et laissez votre regard se brouiller légèrement. En portant votre attention tour à tour sur chaque chakra, demandez à votre intuition de vous dire quelle est la couleur de chacun. Vous verrez la réponse sous la forme d'une couleur ou entendrez son nom. (Si vous avez du mal, essayez la radiesthésie avec le doigt)
- En travaillant avec les cristaux colorés, tenez chacun tour à tour près de l'un de vos chakras, éloignez-le puis rapprochez-le de nouveau de votre corps. Notez si un effet physique ou subtil apparaît. Comme les chakras pénètrent au plus profond de l'aura, vérifiez si les couleurs changent ou s'accroissent à mesure que vous éloignez le cristal de votre corps.
- Une fois que vous avez déterminé une couleur pour chaque chakra, répétez la purification et le rechargement avec d'autres cristaux, en notant si la couleur du cristal fait une différence.

Fiche type « Quelle est la couleur de mes chakras ? »

Date et heure :

Cristal :

Chakra	Couleur	Effet
Chakra de la Terre		
Chakra Racine		
Chakra Sacré		
Chakra du Plexus Solaire		
Chakra du Coeur		
Chakra du Maître du Coeur		
Chakra de la Gorge		
Chakra du Troisième Oeil		
Chakra Couronne		

Mon expérience :

En quoi cette expérience a-t-elle été différente ?

Les couleurs de mes chakras s'accroissent-elles ou changent-elles selon leur position dans mon aura ?

Le rechargement du chakra semblait-il meilleur la première fois ou quand j'ai changé de couleur ?

PERCEVOIR ET PURIFIER MON AURA

En vous aidant d'un cristal, entraînez-vous à percevoir l'étendue de votre aura et à vérifier la présence de points faibles ou de grappins provenant des gens qui puisent dans votre énergie. Demandez à votre intuition de vous montrer quels cristaux seront appropriés. Pratiquez cet exercice régulièrement.

EXERCICE 11 : FORTIFIER MON AURA

Référence CD : Piste 3

- Il vous faut : quartz fumé, jaspé rouge, labradorite, quartz clair, sélénite ou autres cristaux de protection et de purification de l'aura, purifiés et activés.
- Asseyez-vous sur une chaise et placez le quartz fumé à vos pieds (pointe dirigée vers l'extérieur, s'il en a une). Placez le jaspé rouge sur la chaise sur laquelle vous êtes assis, aussi près que possible de votre périnée. Tenez la labradorite dans votre main gauche et le quartz clair ou la sélénite dans votre main droite.
- Fermez les yeux et respirez doucement en concentrant votre attention sur votre main droite. Tendez le bras droit, paume tournée vers le corps. Rapprochez doucement la main de votre corps. A un certain point, elle commencera à picoter ou le cristal « sursautera » - vous aurez perçu votre champ énergétique subtil. (Cela exige un peu de pratique)
- Notez jusqu'à quelle distance de votre corps s'étend le champ énergétique subtil. Déplacez votre main droite pour voir si vous détectez des points « froids » ou faibles. Le cas échéant, tenez le cristal quelques instants sur ces points.
- Tenant toujours le cristal dans votre main droite, « balayez » votre corps en descendant par la ligne médiane de votre corps depuis le sommet de votre tête jusqu'à vos pieds. Répétez en balayant les deux côtés du corps, puis le dos.
- Notez les endroits où vous percevez tout « harpon » ou « ficelle » liant votre énergie à celle d'une autre personne – près de votre corps ou loin dans l'aura. Le cas échéant, utilisez le cristal pour déloger le harpon et le renvoyer à l'expéditeur, puis guérissez l'endroit en tenant le cristal dessus. Notez également si vous êtes

conscient d'un quelconque sentiment ou pensée logé dans votre aura et laissez le cristal les dissiper en douceur.

- Répétez le « balayage » en utilisant la labradorite tenue dans votre main gauche ; cela fortifie et scelle votre aura. Pour finir, positionnez le quartz clair devant votre plexus solaire pendant quelques minutes, afin de charger votre aura en énergie. N'oubliez pas de purifier les cristaux après utilisation et de noter vos expériences dans l'espace prévu à cet effet.

Fiche type : « Mon expérience de purification de l'aura »

Date et heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Quelle était la sensation de mon aura ? Ai-je découvert des trous ou des interruptions ?

Des pensées ou des sentiments étaient-ils logés dans mon aura ?

Y avait-il des harpons provenant d'une autre personne ?

Ai-je éliminé tout sentiment, pensée ou harpon ?

ACTIVER MES CHAKRAS SUPERIEURS

Cet exercice aide à « activer » vos chakras supérieurs. Travaillez lentement et consciemment. Vous aurez à répéter plusieurs fois l'exercice avant d'en ressentir l'effet. Mieux vaut ne pas vous forcer, mais laissez le processus se dérouler naturellement quand le moment semble convenir. Il est préférable de travailler sur un seul chakra par séance jusqu'à son activation, avant de passer au suivant. N'oubliez pas de clore vos chakras à la fin de l'exercice en imaginant des volets se fermant sur eux lorsque vous écartez le cristal. Si vous vous sentez étourdi, retirez immédiatement le cristal, fermez les chakras et portez votre attention sur le cristal placé à vos pieds. Ancrez-vous de nouveau en percevant votre contact avec la terre. Attendez quelques jours avant de retenter l'expérience.

EXERCICE 12 : ACTIVER MES CHAKRAS SUPERIEURS

Référence CD : Piste 3

- Il vous faut du quartz fumé drusiforme, diopase bleue, danburite rose, tugtupite, danburite, pierre bleue du Preseli, pétalite, quartz Nirvana, phénacite, améthyste de Brandenberg ou autres cristaux à vibration élevée appropriés, comme le quartz Satyamani et Sayaloka.
- Pratiquez l'exercice 9, « Purification, harmonisation et rechargement complet des chakras » pour vous assurer que vos chakras traditionnels sont à leur efficacité et à leur équilibre maximaux.
- Placez le morceau de quartz fumé drusiforme ou un autre cristal à vibration élevée entre vos pieds pour activer votre chakra de la Terre. Puis placez la diopase bleue, la danburite rose ou un autre cristal à vibration élevée sur votre chakra du Maître du Cœur. Attendez quelques instants jusqu'à ce que les cristaux et votre chakra s'accordent et que le chakra s'ouvre.
- Placez la tugtupite, la danburite ou le cristal à vibration élevée sur le chakra du thymus situé à la base du sternum. Attendez quelques instants jusqu'à ce que le cristal et votre chakra s'accordent et que le chakra s'ouvre.
- Placez la pierre bleue de Preseli ou un autre cristal à vibration élevée sur le chakra soma au niveau du troisième œil. Attendez quelques instants jusqu'à ce que le cristal et votre chakra s'accordent et que le chakra s'ouvre.
- Placez la pétalite, le quartz Nirvana ou un autre cristal à vibration élevée à environ 30 cm au-dessus de votre tête, sur le chakra étoile de l'âme. Attendez quelques instants jusqu'à ce que le cristal et votre chakra s'accordent et que le chakra s'ouvre.
- Placez un Brandenberg ou un autre cristal des dimensions supérieures sur le chakra porte Stellaire situé juste au-dessus du chakra étoile de l'âme. Attendez quelques instants jusqu'à ce que le cristal et votre chakra s'accordent et que le chakra s'ouvre.
- Fermez les chakras, si nécessaire, en imaginant des volets en train de se clore sur chacun des chakras à mesure que vous écartez son cristal. Imaginez ensuite une grosse bulle autour de vous,

s'étendant jusque sous vos pieds, et visualisez ses bords se cristalliser pour protéger vos chakras nouvellement activés. Notez vos expériences.

Fiche Type « Mon expérience d'activation des chakras supérieurs avec le cristal. »

Date et heure :

Cristal :

Chakra :

Mon expérience :

Les cristaux les plus appropriés pour moi étaient :

CRISTAUX POUR LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

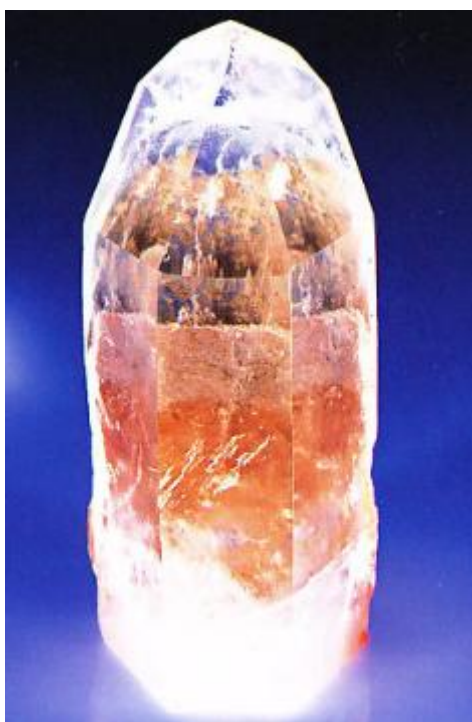
QUALITES DU CRISTAL

En plus de leurs propriétés curatives, beaucoup de cristaux peuvent vous aider à cultiver des qualités particulières bénéficiant à votre développement personnel. Si vous voulez développer une plus grande compassion, il sera utile de porter un quartz rose ou un autre cristal du cœur, de méditer ou de dormir avec lui. Si vous désirez être plus courageux, placez dans votre poche une cornaline rouge ou un jaspé rouge convenablement programmé. Si vous êtes en colère et devez vous calmer, les pierres apaisantes roses ou vertes comme l'aventurine ou le jade sont préférables aux cristaux rouges. Si vous vous critiquez constamment, l'œil de tigre vous aidera, si vous êtes sensibles à la critique, la citrine vous prêterait main forte, tandis que la kunzite vous montrera comment tirer profit de la critique constructive.

Il se peut que vous utilisiez déjà inconsciemment les cristaux de cette façon. Beaucoup de gens placent intuitivement ou délibérément les cristaux sur leurs chakras pour relâcher les blocages et permettre à leurs qualités de se manifester. Passez en revue votre collection de cristaux – il

est possible que plusieurs pierres confèrent la même qualité, preuve que votre intuition vous a conduit au bon remède. Le cas échéant, programmez le cristal pour obtenir davantage de la qualité souhaitée, puis portez-le ou placez-le sous l'oreiller pendant votre sommeil durant quelques semaines. De temps à autre, surveillez vos sensations afin de déterminer si vous avez besoin d'un cristal différent.

L'un des secrets d'une vie heureuse et réussie est de se connaître soi-même. Un quartz ou tout cristal qui vous attire intuitivement vous aidera à explorer votre moi et le contenu des parties plus cachées de votre psyché. Le cristal ci-contre, par exemple, révèle une enfance perturbée et un début de l'âge adulte difficile, mais le fantôme et l'arc-en-ciel de son sommet indiquent la voie vers le bonheur et l'évolution spirituelle, puisant dans la force intérieure développée à la suite de ces premières difficultés.



 **Cet exercice convient pour** tout cristal qui vous attire ou qui vous confère les qualités que vous cherchez à développer.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Passez à l'exercice 13 : « le voyage du quartz », sans oublier de préparer votre cristal avant

de commencer. Ce voyage peut être effectué en plusieurs étapes, si vous le désirez.

II Je n'en suis pas encore là. Cherchez dans le Répertoire des Cristaux les qualités des cristaux qui vous attirent intuitivement et voyez ce qu'ils vous disent sur vous-même. Ou revoyez vos chakras et les qualités auxquelles ils sont associés.

MES CRISTAUX PREFERES

Les cristaux qui vous plaisent en disent long sur votre personnalité et votre approche de la vie. Il peut s'avérer extrêmement utile de relire les informations sur les propriétés des cristaux de votre collection ou de réfléchir au type de cristal que vous tendez à choisir. Par exemple, si vous prenez toujours des cristaux grands, éclatants, vous êtes probablement optimiste et extraverti – ou vous tentez de dépasser la partie de vous qui, dans une quête puérile d'attention, espère se sentir mieux en manipulant de jolies choses brillantes.

Si tous vos cristaux ont une couleur particulière, vous essayez peut-être de fortifier les qualités ou les chakras qui y sont associés. Les couleurs claires indiquent une personne en quête d'évolution spirituelle ou fuyant les ténèbres. Si vous optez pour les cristaux profonds, foncés et intenses, ils vous serviront à transformer en dons vos côtés sombres ou à vous protéger des pensées et des sentiments négatifs venant de l'extérieur.

L'examen attentif des qualités des cristaux qui vous attirent est un excellent moyen d'en apprendre davantage sur vos envies inconscientes et de développer le côté positif de votre personnalité.

 **Cet exercice convient pour** tout cristal qui vous attire ou que vous portez régulièrement.



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour apprendre ce que les cristaux vers lesquels vous êtes attiré disent sur vous, passez à l'exercice 14 « Que me disent les cristaux que je préfère ? »

II Je n'en suis pas encore là. Etudiez encore les propriétés des cristaux de votre collection.

LES CRISTAUX QUE J'EVITE

Deux grandes raisons d'éviter certains cristaux (en dehors de leur coût) : soit vous n'aimez pas l'aspect d'un cristal, soit vous avez eu par le passé une réaction négative en le portant ou en le manipulant. Ce genre de réaction signale quelque chose que vous essayez de vous cacher, un sentiment ou une attitude « mauvaise », que réprime soigneusement votre subconscient. Peut-être que le cristal a-t-il un effet cathartique ou détoxifiant un peu trop fort pour vous. Dans les deux cas, déterminez la cause de votre aversion et extirpez en douceur ces sentiments en vous servant d'un cristal comme le quartz fumé – vous vous sentirez bien mieux. Une fois la source initiale de détresse éliminée, vous aurez parfois besoin de l'aide d'un cristal instillant la qualité opposée.

Une personne participant à un de mes ateliers détestait un cristal fumé drusiforme – elle disait qu'il ressemblait à « un serpent en colère sur le point de mordre ». En travaillant avec lui, elle a compris qu'il lui rappelait un exhibitionniste aperçu dans son enfance. Le quartz fumé drusiforme est un beau cristal transformant la dépression et la peur laissées par ce souvenir traumatisant, lui rappelant que son agilité lui avait permis de se mettre à l'abri.



Cet exercice convient pour tout cristal qui vous déplaît ou tout souvenir traumatisant dont vous désirez vous débarrasser.



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour apprendre comment faire émerger tout souvenir traumatisant ou sentiment indésirable caché, de sorte à le laisser aller, passez à l'exercice 15 : « Affronter mon énergie obscure ».

II Je n'en suis pas encore là. Asseyez-vous tranquillement en tenant un cristal « gentil », qui dissipe la peur, quartz rose ou rhodochrosite, jusqu'à ce que vous vous sentiez capable de travailler avec le cristal détesté.

COMMENT ME PROTEGER AVEC LES CRISTAUX ?

L'autoprotection psychique si vous voulez travailler intelligemment avec les cristaux – ainsi que pour nombre d'autres raisons. Les énergies et les pensées des autres sont susceptibles d'épuiser rapidement votre énergie. Le brouillard électromagnétique et le stress géopathique affectent aussi l'efficacité de votre travail avec les cristaux car, si vous ne prenez pas des mesures pour y parer, vous risquez de les absorber sous forme d'énergies négatives se logeant dans votre aura ou vos organes. Les parents ou les partenaires peuvent également générer un stress réciproque. Que faire dans ce cas ?

Les cristaux offrent une excellente protection en créant des espaces sûrs, en extirpant les énergies négatives et en gardant à distance les pirates énergétiques. En maintenant votre énergie aussi intense que possible, vous arriverez à vous accorder aux cristaux à vibration élevée lorsque vous serez prêt, portant ainsi vos propres vibrations vers des plans multidimensionnels.

Purifiez régulièrement vos cristaux, surtout si vous les portez ou s'ils se trouvent près de vous. Vous pouvez porter ou placer des cristaux de sorte à empêcher l'approche des énergies négatives. Par exemple, placer des cristaux comme le quartz rose ou la labradorite près d'un mur mitoyen calmera presque immédiatement les voisins bruyants. Quand vous avez

mis quelqu'un en colère ou que vous êtes l'objet de sa jalousie, une tourmaline noire vous protégera en absorbant les sentiments nuisibles et en ramenant une fois de plus la paix dans votre vie.

LE PROTECTEUR DE LA RATE

Si vous vous sentez épuisé en compagnie de quelqu'un ou en l'ayant au téléphone – en particulier si vous avez mal sous l'aisselle gauche – c'est que cette personne puise dans votre champ énergétique par le biais de votre chakra de la rate. Un protecteur de la rate – en règle générale, les cristaux verts comme le jade, la fluorite et la gaspéite – arrangera rapidement les choses. D'autres cristaux fournissent une protection similaire au plexus solaire (protection contre l'épuisement émotionnel), au foie (protection contre l'invasion de la colère d'autrui), aux reins (protection contre l'invasion de la peur des autres gens), etc.



Cet exercice convient pour toute forme d'épuisement

énergétique. Choisissez votre cristal intuitivement ou selon les références du Répertoire des cristaux.



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour empêcher l'épuisement énergétique, passez à l'exercice 16 : « Protéger ma rate ».



Je n'en suis pas encore là. Ecoutez la piste 1 du CD, détendez-vous et pensez aux situations qui vous épuisent systématiquement ou qui vous vident de toute énergie. Cela vous aidera à identifier les pirates énergétiques et les situations nuisibles.

REPERTOIRE DES CRISTAUX DE PROTECTION

Fluorite, amazonite ou quartz. Neutralisent le brouillard électromagnétique ; placez des agrégats près de l'ordinateur ou de la télévision.

Quartz fumé. Absorbe le stress géopathique et les énergies négatives en tous genres. Protège contre l'épuisement énergétique.

Turquoise. Elimine la pollution environnementale et aide la protection personnelle.

Labradorite. Sépare votre énergie des pensées et des sentiments des autres, vous permettant ainsi de garder un point de vue compatissant mais objectif.

Tourmaline noire. Dévie les attaques psychiques et protège contre le brouillard électromagnétique. Collez-en une sur votre téléphone portable.

Aventurine verte et sodalite. Protègent contre le brouillard électromagnétique.

Ambre ou héliotrope. Elimine les énergies négatives et protège l'aura.

Sélénite. Attire les énergies spirituelles afin de créer un espace sacré sûr.

Quartz rose ou améthyste. Remplace la négativité par des vibrations positives affectueuses. Placez contre le mur pour apaiser les énergies envahissantes ou l'angoisse existentielle.

PROTEGER MON ESPACE

Les grilles de cristaux permettent de sauvegarder parfaitement votre espace, car elles engendrent un quadrillage énergétique ainsi qu'un espace assurant votre sécurité lorsque vous voyagez ou effectuez des rituels. En fait, en positionnant vos cristaux dans des grilles, vous fortifiez l'ensemble de votre espace en gardant ses zones purifiées et chargées en énergie.

Il existe de nombreuses formes de grilles ; expérimentez pour découvrir laquelle vous convient le mieux. Expérimentez aussi avec différents cristaux. La radiesthésie est un excellent moyen de choisir et de positionner vos cristaux.

Nettoyez régulièrement vos cristaux, puis reconnectez-les grâce à une baguette. (Si les lignes de la grille traversent un mur, faites monter la baguette sur le mur, puis passez de l'autre côté, où la ligne continue.)

❧ Cet exercice convient pour tous les cristaux protecteurs, et surtout ceux proposés aux pages précédentes.

✿ **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour vérifier quelles grilles vous sont bénéfiques, passez à l'exercice 17 : « Utiliser les grilles ». Choisissez les pierres et leur positionnement précis grâce à la radiesthésie avec le doigt ou avec un pendule.

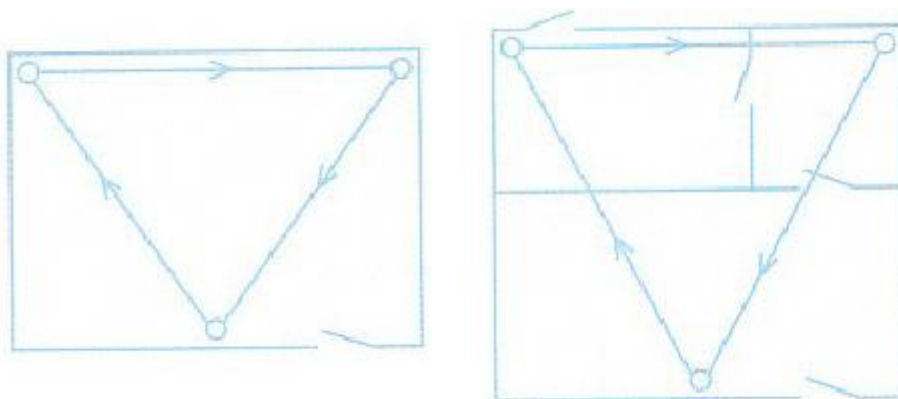
|| **Je n'en suis pas encore là.** Vérifiez les propriétés protectrices des cristaux dans le Répertoire des cristaux, puis revoyez votre technique de radiesthésie avec le doigt.

GRILLES DE CRISTAUX

Triangle

Il vous faut :

- 3 cristaux purifiés et activés
- Baguette de cristal

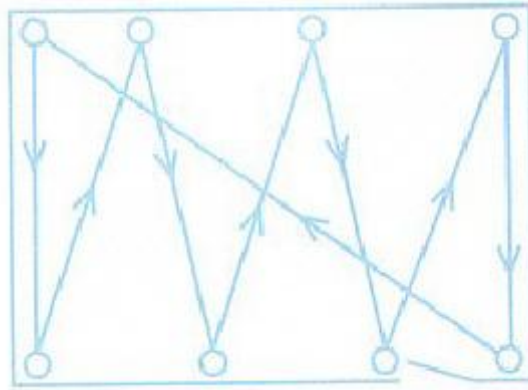


La grille en triangle neutralise l'énergie négative et fait venir l'énergie positive. Placez un cristal au centre d'un mur, les deux autres sur le mur opposé, à des angles équivalents, si possible. Si vous travaillez sur toute une maison, connectez les points des lignes de force traversant les murs avec une baguette, afin de fortifier la grille.

Zigzag

Il vous faut :

- 8 cristaux purifiés et activés
- Baguette de cristal

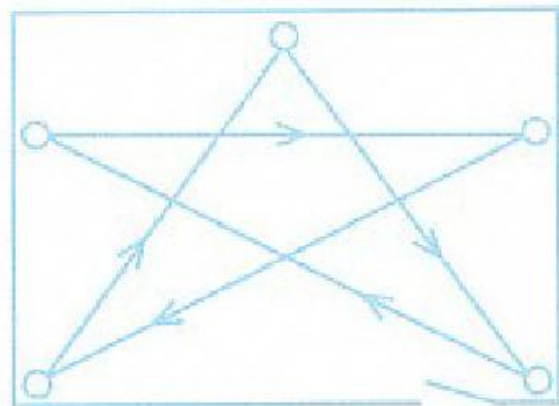
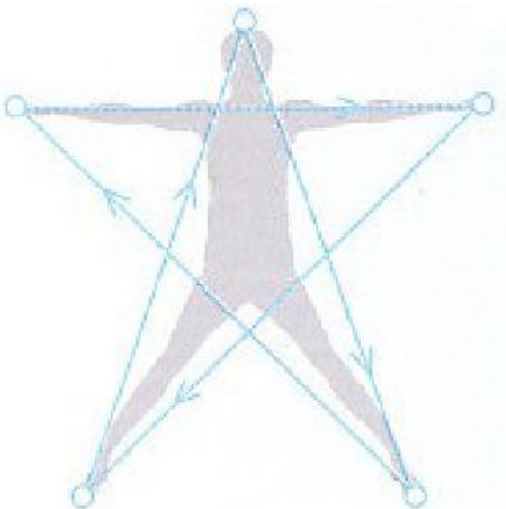


La disposition en zigzag est particulièrement utile en cas de syndrome du bâtiment malsain et de pollution environnementale. Placez les cristaux appropriés comme l'indique le diagramme, sans oublier de revenir de la dernière pierre posée à la première. Purifiez régulièrement les pierres.

Etoile à cinq bras

Il vous faut :

- 5 cristaux purifiés et activés
- Baguette de cristal

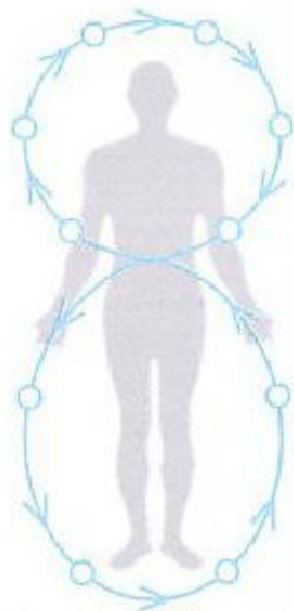


Grille de protection utile qui accroît votre énergie ou fait venir l'amour et la guérison. Suivez le sens des flèches du diagramme pour placer les cristaux et revenez au premier cristal pour fermer le circuit. Comme l'étoile de David, cette grille peut être utilisée autour du corps, de la pièce ou d'un autre espace.

Huit

Il vous faut :

- 6 cristaux à vibration élevée purifiés et activés
- 6 cristaux d'ancrage purifiés et activés

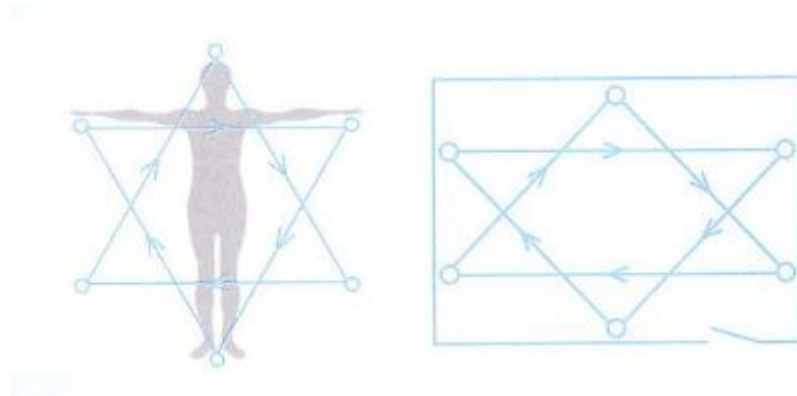


Cette disposition fait descendre l'énergie spirituelle dans le corps, la mélangeant avec l'énergie terrestre montant depuis les pieds, afin de créer un équilibre parfait. Elle vous ancre par ailleurs entre le cœur de la Terre et le centre galactique, vous offrant ainsi une solidité énergétique cosmique vous aidant à vous affranchir des fluctuations énergétiques et à canaliser l'énergie à vibration élevée dans le sol. Placez des cristaux à vibrations élevées comme le quartz avec amphibole, la cacoixénite et la pierre de lune bleue, depuis la taille jusqu'au sommet de la tête, et des cristaux d'ancrage comme le jaspé pavot, l'agate et le septarian, de la taille jusqu'aux pieds. Fermez le circuit en revenant au premier cristal placé.

Etoile de David

Il vous faut :

- 6 cristaux purifiés et activés
- Baguette de cristal



Disposition traditionnelle de protection créant par ailleurs un espace idéal de manifestation lorsqu'elle est constituée de grands grenats grossulaires, d'ammolites ou d'autres pierres d'abondance. Formez le premier triangle et reliez ses pointes, puis formez l'autre triangle dans le sens inverse, jusqu'au sommet, et reliez ses pointes. Si vous utilisez de la bronzite et de la tourmaline noire pour neutraliser les attaques psychiques, formez d'abord le triangle de bronzites et purifiez quotidiennement l'étoile.

EXERCICES DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Ces exercices vous aideront à élever vos vibrations et à accroître votre sensibilité aux cristaux, tout en vous encourageant à développer de nouvelles qualités contribuant à votre croissance personnelle. Ils vous permettront aussi d'entretenir l'intensité et la pureté de vos énergies personnelles et environnementales et de les protéger plus facilement.

QUE PEUVENT ME DIRE LES CRISTAUX SUR MOI-MEME ?

Ce voyage vous conduit en vos tréfonds pour connaître votre égo et le sentiment de l'unicité de votre moi. Vous découvrirez ce qui fait de vous *celui que vous êtes* ; et la manière d'exprimer votre individualité. Le voyage vous emmène ensuite à voir comment vous vous intégrez à

l'image globale. Cela vous aidera à maîtriser votre capacité à innover, à diriger et à suivre votre voie sans fléchir.

Si vous le désirez, vous pouvez entreprendre ce voyage en plusieurs étapes. Mettez le CD sur pause si nécessaire, mais respectez toujours la procédure de clôture quand vous achevez une section. Notez la date de votre expérience.

EXERCICE 13 : LE VOYAGE DU QUARTZ

Référence CD : Piste 4

Il vous faut un cristal purifié et activé de votre choix choisi intuitivement parmi votre collection de cristaux, un quartz est idéal, mais laissez-vous guider par votre intuition.

Ecoutez maintenant la piste 4 du CD et suivez les instructions. Votre voyage achevé, notez votre expérience.

Fiche type « L'expérience du voyage du quartz »

Date et heure :

Cristal :

Mon expérience :

Qu'est ce qui dirige mon ego et mes désirs ?

Comment je m'affirme moi-même ?

Comment j'exprime cela dans ma vie quotidienne ?

Dans quels domaines de vie se tergiverse ?

En quoi suis-je totalement égocentrique ?

Quelle est la différence entre mon ego et mon Moi ?

Qu'ai-je ressenti à être un élément de l'ensemble, puis de redevenir un individu unique ?

Quelle était la sensation de faire naître mon Moi ?

Quel est mon chemin ?

Quel est mon chemin ?

Quels étaient les dons de mon côté obscur ?

Quels étaient les cadeaux que j'ai laissés à mon intention ?

QUE ME DISENT MES CRISTAUX PREFERES ?

Si votre collection comporte surtout certaines couleurs ou certains types de cristal, cela en dit long sur le genre de qualités que vous appréciez ou qui vous attirent. Cet exercice vous aidera à explorer ce phénomène.

EXERCICE 14 : QUE ME DISENT MES CRISTAUX PREFERES ?

Il vous faut 4 ou 5 cristaux purifiés et activés de diverses formes et/ou couleurs.

Examinez attentivement votre collection de cristaux. Si elle comporte plusieurs cristaux d'une même couleur, vérifiez avec quel chakra cette couleur résonne, puis regardez quelles qualités et caractéristiques sont associés à ce chakra.

Allez au Répertoire des cristaux ou prenez la Bible des Cristaux et découvrez les propriétés de tous vos cristaux préférés. Y a-t-il un thème récurrent ? Dans ce cas, qu'est-ce qu'il dit sur vous ?

Quel pendentif aimeriez-vous porter ?



Apprenez ce que cela dit sur vous : la topaze mystique est optimiste, extravertie et aime éblouir, la merlinite est réservée, sagace et indépendante, la pierre de lune blue est mystique et intuitive, la groenlandite est fiable et calme, le jade lémurien est protecteur et mystérieux. Notez votre expérience.

Fiche type « Mon expérience avec ma collection de cristaux »

Date et heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Y a-t-il dans ma collection une couleur ou un thème récurrent ?

Mes cristaux me lient-ils à un chakra particulier ?

Dans ce cas, en quoi les qualités associées à ce chakra s'appliquent-elles à moi, que ce soit de manière positive ou négative ?

Quelles qualités m'apportent mes cristaux ?

Quel cristal de l'illustration m'a particulièrement attiré ?

Quel cristal de l'illustration m'a particulièrement attiré ?

Quelles étaient ses propriétés ?

SURMONTER L'AVERSION

Cet exercice peut être effectué avec tout cristal qui vous déplaît ou que vous assimilez à l'une de vos peurs ou à un problème particulier. Les cristaux placés à vos pieds, comme le quartz fumé ou l'hématite, aident à extirper et à détoxifier les sentiments ou les souvenirs traumatisants. Vous pouvez aussi tenir un quartz rose pour apaiser votre peur.

EXERCICE 15 : AFFRONTER MON ENERGIE OBSCURE

Il vous faut un cristal qui vous déplaît, un quartz fumé ou une hématite (si vous détestez ces cristaux, replacez-les par un quartz clair), plus un cristal de guérison du cœur ou qui correspond à la contrepartie positive de l'aversion (voir le Répertoire des cristaux)

Placez le quartz fumé ou l'hématite (ou le quartz clair) entre vos pieds. Tenez maintenant le cristal que vous détestez ; si l'aversion est vraiment forte, placez la pierre sur une table devant vous. Demandez-vous ce qui vous déplaît autant en elle. Sa couleur ? Sa forme ? Les sentiments émergeant quand vous la regardez ? Demandez-vous où vous ressentez l'aversion : dans vos mains, dans votre cœur ou est-elle instinctive ? Ce cristal vous met-il mal à l'aise, vous donne-t-il un haut-le-cœur ?

Respirez doucement et calmement, en faisant descendre l'air jusque le ventre. Demandez au cristal de vous parler – de communiquer avec vous – afin de vous aider à identifier quels souvenirs ou quelles attitudes cette aversion fait émerger ou représente. Demandez au cristal de vous aider à relâcher en douceur ces sentiments négatifs et à les guérir.

Lorsque vous avez fini d'explorer les sentiments négatifs, prenez le cristal de guérison du cœur et tenez-le sur cet organe. Respirez doucement dans le cristal pour que l'énergie se déverse dans votre cœur. Tapotez gentiment le cristal contre votre cœur et répétez-vous plusieurs fois : « Je me pardonne pour ce sentiment/souvenir/aversion, je m'aime sans conditions et j'accepte le fait de l'avoir ressenti. Je me libère maintenant. »

Notez votre expérience.

Fiche type : « Mon expérience de l'aversion pour le cristal »

Date et heure :

Cristal :

Que symbolisait le cristal ?

Cristaux utilisés pour le guérir

Comment est-ce que je me sens maintenant ?

ME PROTÉGER

La cristallisation des bords externes de votre aura protège quelque peu des pirates énergétiques et des autres vampires puisant dans votre énergie subtile. Pour vous assurer une protection complète, utilisez cet exercice protégeant votre rate. Expérimentez avec les différents cristaux mentionnés jusqu'à trouver le plus approprié pour vous et, si vous souffrez d'un grave épuisement énergétique, collez-le sur la rate.

EXERCICE 16 : PROTÉGER MA RATE

Il vous faut : fluorite verte, aventurine verte, jade ou autre cristal pour la rate, plus un Quantum Quattro ou une autre pierre de pouvoir.

Collez l'un des cristaux sur votre chakra de la rate (à environ une largeur de main sous votre aisselle gauche). Cela désamorce immédiatement les grappins de vos pirates énergétiques.

Imaginez maintenant une grande pyramide tridimensionnelle descendant depuis le chakra de la rate, situé sous l'aisselle gauche,

jusqu'à votre taille sur la face avant et le dos de votre corps. Donnez une base à la pyramide, ce qui protégera davantage votre rate.

Pour vous recharger en pouvoir, remplacez le cristal par le Quantum Quattro ou l'une des autres pierres de pouvoir.

Pour vous protéger d'autres manières, répétez la disposition du cristal et de la pyramide en utilisant des cristaux rouges sur votre foie (protection contre la colère des autres), des cristaux jaunes sur votre plexus solaire (protection contre les personnes désirent désespérément une nourriture émotionnelle) ou des cristaux verts et roses sur votre cœur (protection contre l'absorption du chagrin de quelqu'un). Notez votre expérience.

Fiche type : « Mon expérience de protection de la rate »

Date et heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Le meilleur cristal pour protéger ma rate était :

Le meilleur cristal pour protéger mon foie était :

Le meilleur cristal pour protéger mon plexus solaire était :

Le meilleur cristal pour protéger mon cœur était :

PROTEGER MON ENVIRONNEMENT

Le positionnement soigneux des cristaux en grille offre un espace net, sûr, paisible et chargé en énergie où vivre, aimer, travailler, jouer et méditer. Joignez les cristaux avec une baguette pour fermer la grille.

EXERCICE 17 : UTILISER LES GRILLES

Il vous faut un choix de cristaux protecteurs plus une baguette.

Etudiez les grilles pour déterminer à quelle forme vous réagissez intuitivement. Commencez par en disposer la grille sur le plancher, comme montré. Joignez les cristaux avec la baguette, puis tenez-vous au centre pour voir comment fonctionne la grille.

Essayez tour à tour les grilles, en variant les cristaux selon les besoins. Quand vous trouvez les cristaux et la grille résonnant le mieux avec vos énergies, disposez-la autour de votre maison, pièce ou lieu de travail et laissez-la en place. Notez votre expérience.

Fiche type « Utiliser les grilles »

Date et heure

Cristaux
Forme de la grille
Effet sur moi

COMMENT ETRE MON PROPRE GUERISSEUR PAR LES CRISTAUX ? SOURCES DE MAL-ETRE

Le mal-être est dû aux déséquilibres physiques, aux sentiments bloqués, aux émotions réprimées, aux pensées toxiques ou au stress environnemental (causé par la stimulation électromagnétique excessive ou le syndrome du bâtiment malsain). Incontrôlé, le mal-être finit par déboucher sur la maladie physique. Comme la guérison est le rétablissement de l'équilibre, les cristaux sont une excellente manière de traiter le mal-être, car ils corrigent en douceur les déséquilibres du corps, des émotions, du mental, de l'aura et des chakras.

Tous les gens sont des guérisseurs par les cristaux en puissance. Il est facile de stimuler votre autoguérison en plaçant des cristaux sur votre corps ou autour de lui. Cela peut inclure porter un cristal sur une longue durée, le placer ou le coller provisoirement sur un organe.

LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Vos premières lignes de défense contre l'invasion du mal-être et des organismes tels que les virus ou les bactéries sont vos systèmes immunitaires physique et psychique. L'absence d'équilibre dans le système immunitaire physique conduit à la maladie. Si ce système est hypo actif, les infections virales s'y installeront. S'il est hyperactif, vous souffrirez peut-être de rhumatismes ou de lupus. Le mauvais fonctionnement du système immunitaire physique est une réaction habituelle au stress environnemental, émotionnel, mental ou physique.

Le système immunitaire psychique est généralement perturbé par les émotions ou les pensées toxiques, l'attaque psychique, les énergies environnementales négatives et les chakras bloqués.

Pour savoir si vos systèmes immunitaires sont déséquilibrés, pratiquez la radiesthésie ou évaluez leur réaction à un cristal spécifique. Rétablissez ensuite l'équilibre en stimulant ou en apaisant vos systèmes immunitaires via le thymus, situé au centre de votre poitrine à une largeur de main sous les clavicules. Pour fortifier votre système immunitaire physique, placez un morceau de smithsonite aux quatre coins de votre lit et collez une tourmaline verte ou un héliotrope sur votre thymus pour la durée de la nuit.

STIMULATEURS DE L'IMMUNITE

- **Stress environnemental** : Héliotrope, smithsonite, améthyste, quartz clair, aventurine verte.
- **Stress émotionnel** : Quartz rose, danburite.
- **Stress mental** : Sodalite, tourmaline verte.
- **Virus** : Fluorite, quartz cathédrale, quartz avec amphibole.
- **Auto-immunité** : Tourmaline Paraïba ou autres.

Notez tout autre cristal dont vous découvrez l'efficacité en faisant les exercices de ce chapitre.

 **Cet exercice convient pour** tous les cristaux mentionnés ci-dessus ou choisissez intuitivement.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour explorer l'effet des cristaux sur votre système immunitaire, passez à l'exercice 18 : « Trouver mon cristal immunostimulant ».

|| Je n'en suis pas encore là. Allez revoir les informations sur les cristaux et les chakras, ou découvrez aux pages suivantes les cristaux et les organes.

CRISTAUX ET EMOTIONS

L'utilisation des cristaux est un excellent moyen d'équilibrer votre humeur et de transmuter les émotions négatives en positives. Le mal-être est si souvent causé par les émotions toxiques et les sentiments réprimés auxquels nous nous accrochons involontairement longtemps après qu'ils ont dépassé leur « date de péremption ». Comme ces émotions sont enfouies très profond, nous ne savons pas ce qui cause notre détresse. Les cristaux délogent ces vulnérabilités cachées, attirent en douceur l'attention et montrent comment en trouver le côté positif, premier pas vers le bien-être émotionnel.

Les émotions toxiques se logent dans le cœur, les chakras ou l'aura, si bien qu'il est extrêmement bénéfique de placer des cristaux appropriés sur ces points. Vous devrez parfois répéter quotidiennement ce geste ou coller les cristaux en place pour quelques jours, en attendant que la cause sous-jacente du mal-être émerge. Pour guérir, il vous faut ensuite un autre – trouvé par la radiesthésie avec le doigt ou en lisant les propriétés des cristaux détaillés dans le Répertoire des cristaux, ou dans les deux volumes de *la Bible des Cristaux*. Vous pouvez également utiliser les essences de gemmes pour soigner le mal-être émotionnel.

La liste n'est en aucun cas exhaustive. Elle vous aidera à entamer la transformation de votre mal-être émotionnel en bien-être émotionnel. Notez les autres cristaux dont vous découvrirez l'efficacité en faisant les exercices de ce chapitre.

CRISTAUX CURATIFS POUR LES ÉMOTIONS

Impuissance

Chakra : Terre

Cristal : quartz fumé

Emotion positive : chargement en pouvoir

Jalousie

Chakra : cœur

Cristal : aventurine verte

Émotion positive : compassion

Insécurité

Chakra : racine

Cristal : jaspe rouge

Émotion positive: sécurité

Besoin d'affection

Chakra: maître du cœur

Cristal : quartz rose

Émotion positive : amour sans conditions

Faible respect de soi

Chakra: sacré

Cristal : cornaline orange

Émotion positive : confiance en soi

Déloyauté

Chakra : gorge

Cristal : agate Blue Lace

Émotion positive : loyauté

Infériorité

Chakra: plexus solaire

Cristal : jaspe jaune

Émotion positive: empathie

Aveuglement

Chakra : troisième œil

Cristal : sodalite

Émotion positive : clarté émotionnelle

Ressentiment

Chakra : racine et cœur

Cristal: rhodonite ou rhodolite

Émotion POSITIVE : appréciation

Arrogance

Chakra : couronne

Cristal: quartz clair

Émotion positive : joie

SE LIBERER DU PASSE

Y a-t-il une obsidienne arc-en-ciel ou un autre cristal à bandes dans votre collection ? Dans ce cas, vous disposez de l'outil parfait pour vous libérer du passé. Vous avez intuitivement choisi ce cristal qui vous aide à voir le bon côté de toute situation parce que vous vous cramponnez à quelque chose nuisant à votre bien-être actuel.

Si votre amoureux vous a quitté et si vous avez du mal à lâcher prise, par exemple, une belle obsidienne arc-en-ciel ou une rhodochrosite portée sur votre cœur tranchera les attaches d'un ancien amour et vous encouragera à avancer. (Les cristaux vous aident à accepter les leçons apprises, les forces intérieures et les qualités développées durant la relation. Si vous avez des choses à dire que vous n'avez jamais osé formuler par le passé, des sentiments à exprimer ou une énergie créative à manifester, la douce agate Blue Lace vous aidera.

Tout cristal à bandes facilite ce genre de voyage d'auto découverte. En vous plongeant au tréfonds de vous-même, vous verrez des images claires, éprouverez des sensations physiques ou émotionnelles ou, tout simplement, vous saurez. Vos intuitions se préciseront à mesure que vous les coucherez sur le papier - dans la partie journal de ce livre.

 **Cet exercice convient pour** les jaspes à bandes ou orbiculaires, l'agate à bandes, l'agate du Botswana ou l'agate Blue Lace, l'œil-de-tigre, l'œil-de-faucon, la malachite, la rhodochrosite, le quartz fantôme, l'ammolite, la chrysotile, le quartz chaman, la charoïte, la Nebula, la rhyolite, la sugilite, ainsi que pour l'évaluation des propriétés de tout cristal à bandes ou orbiculaire.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Passez à l'exercice 19: Le voyage de l'obsidienne arc-en-ciel, sans oublier de préparer votre cristal avant de commencer. Si vous le désirez, le voyage peut être effectué en plusieurs étapes.

|| Je n'en suis pas encore là. Si vous ne vous sentez pas accordé à un cristal curatif, revenez à l'exercice 4 « Accord avec mes cristaux ».

CRISTAUX ET ORGANES

Beaucoup de cristaux résonnent avec des organes spécifiques du corps et peuvent aider la guérison ou rééquilibrer un organe. Placez le cristal sur le chakra le plus proche de l'organe concerné ou sur l'organe même, et laissez-le de 15 à 20 minutes. Les grilles de cristaux peuvent être extrêmement utiles pour la détoxification des organes.

Une bonne partie de la guérison ancienne par les cristaux repose sur des notions de similarité et de correspondance : les pierres ressemblant à un organe ou à un état servaient à le soigner. L'héliotrope, vert et rouge, est utilisé depuis 5000 ans pour soigner le sang et les organes très vascularisés, ainsi que pour fortifier les reins. Il est encore en usage de nos jours, tout comme l'agate peau de serpent, cristal à multiples plis soignant les affections dermiques.

ANATOMIE PHYSIQUE ET SUBTILE

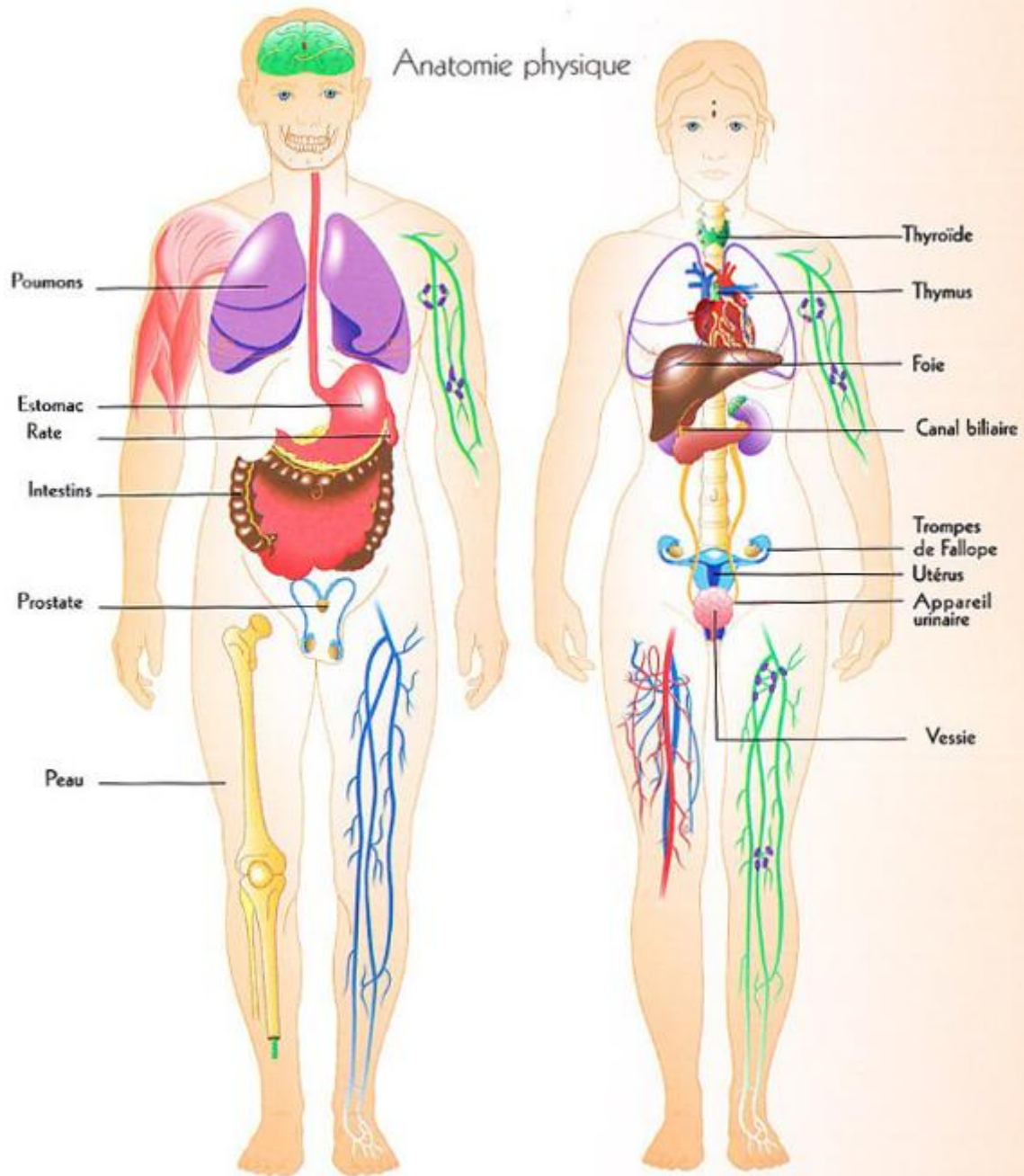
Connaitre la position de vos organes dans le corps permet de placer les cristaux pour un effet maximal. Si vous connaissez les méridiens, utilisez-les pour la guérison avec les cristaux.

 **Cet exercice convient pour** l'héliotrope, l'améthyste, le jaspé rouge, le quartz fumé, la sodalite, le jaspé jaune et les autres pierres détoxifiantes.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour une détox avec le cristal, passez à l'exercice 20 « Mon arrangement pour la détox ».

II Je n'en suis pas encore là. Etudiez le diagramme de l'anatomie physique pour apprendre la position de vos organes, ou allez passer en revue vos chakras et vous assurer qu'il n'y a pas de blocages.

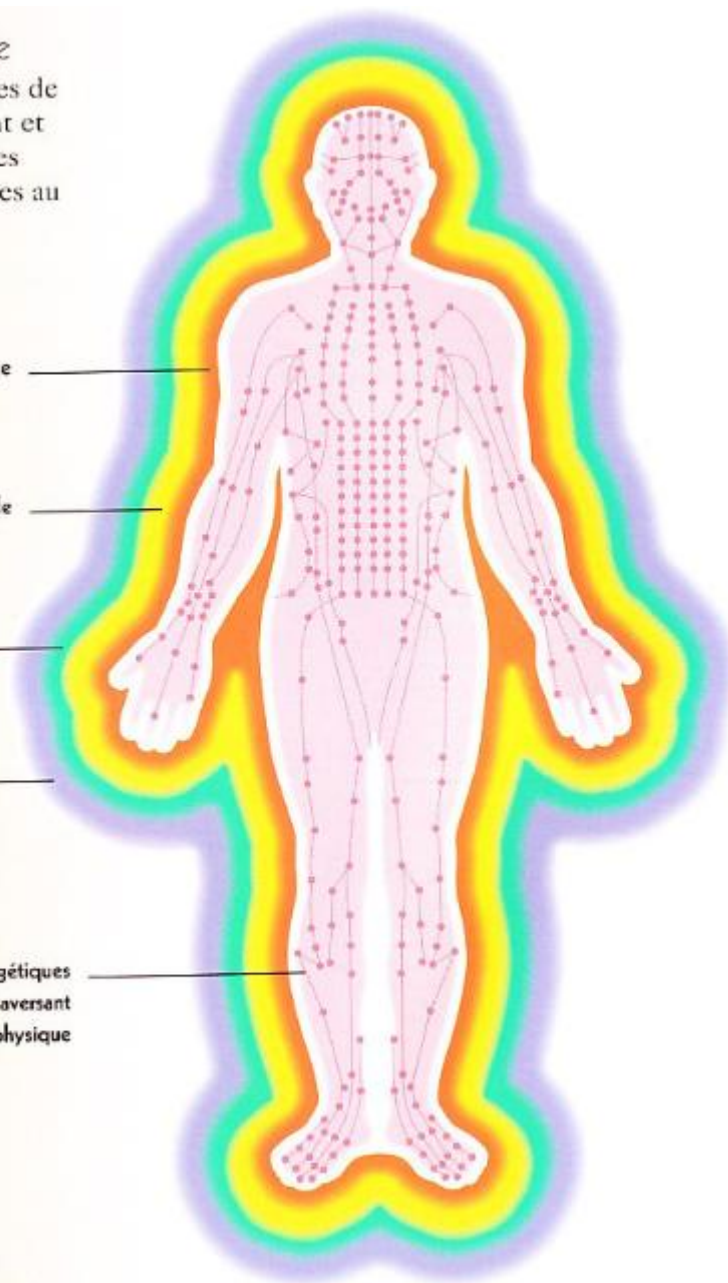
Anatomie physique



Anatomie subtile

Les diverses strates de l'aura s'entrelacent et peuvent revêtir des couleurs différentes au regard intuitif.

Aura physique
Aura émotionnelle
Aura mentale
Aura spirituelle
Méridiens énergétiques subtils traversant le corps physique



ARRANGEMENT DE DETOXICATION

Si votre corps est surchargé de toxines, sa santé ne sera pas bonne. Stimuler votre foie en utilisant les arrangements de détoxification élimine les toxines et encourage votre système lymphatique à les excréter, suscitant une purification physique. Placer un jaspe jaune induit également une détox émotionnelle. Si vous sentez que votre mental a besoin d'une détoxification, ajoutez des cristaux comme la fluorite ou la sodalite.

Vous pouvez adapter l'arrangement de détoxification présenté aux pages suivantes à différents organes en changeant les cristaux. Choisissez ceux

correspondant à l'organe que vous voulez rééquilibrer en regardant la liste ci-dessous, et positionnez-les comme il convient.

REPERTOIRE DES CORRESPONDANCES ENTRE LES ORGANES ET LES CRISTAUX

Cette liste n'est pas exhaustive et vous pouvez y ajouter les cristaux s'étant avérés efficaces lors des exercices de ce chapitre.

Cerveau : Lapis-lazuli, fluorite, magnésite.

Conduit biliaire : Jaspe, gaspéite, jade.

Estomac : Agate, agate feu, turquoise, lapis-lazuli.

Foie : Améthyste, tugtupite, aigue-marine, béryl, héliotrope, charoïte, jaspe, jade, topaze, gaspéite.

Intestins : Jaspe, ambre, rubis, quartz clair, pyrite de fer, héliotrope.

Pancréas : Opale rose, serpentine.

Peau : Agate peau de serpent, saphir, aigue-marine.

Poumons : Rhodochrosite, chrysocolle, turquoise, pyrite de fer.

Prostate : Chrysoprase.

Rate : Aventurine verte, fluorite verte, quartz Apple Aura, jade vert.

Système endocrinien : Amazonite, ambre, améthyste, tourmaline, jaspe, citrine, agate feu, quartz vert, quartz Tanzine Aura.

Système lymphatique : Tourmaline, zincite, halite.

Thymus : Smithsonite, héliotrope.

Thyroïde : Quartz Tanzine Aura, rhodochrosite, sodalite.

Trompes de Fallope, utérus : Chrysoprase, pierre de lune, silex.

Vessie et appareil urinaire : Ambre, jaspe, jade, calcite orange, zincite jaune, héliotrope.

Vésicule biliaire : Cornaline, gaspéite, jaspe, topaze, jade.

Yeux : Agate Blue Lace, saphir, chrysoprase, aigue-marine, vivianite.

CRISTAUX ET MENTAL

Sécrétant des substances modifiant les humeurs, le cerveau a un puissant effet sur l'état d'esprit. Toutefois, apprendre à évoquer la créativité et la clarté des énergies du cristal aide à reprogrammer votre cerveau et mental pour qu'ils agissent au mieux.

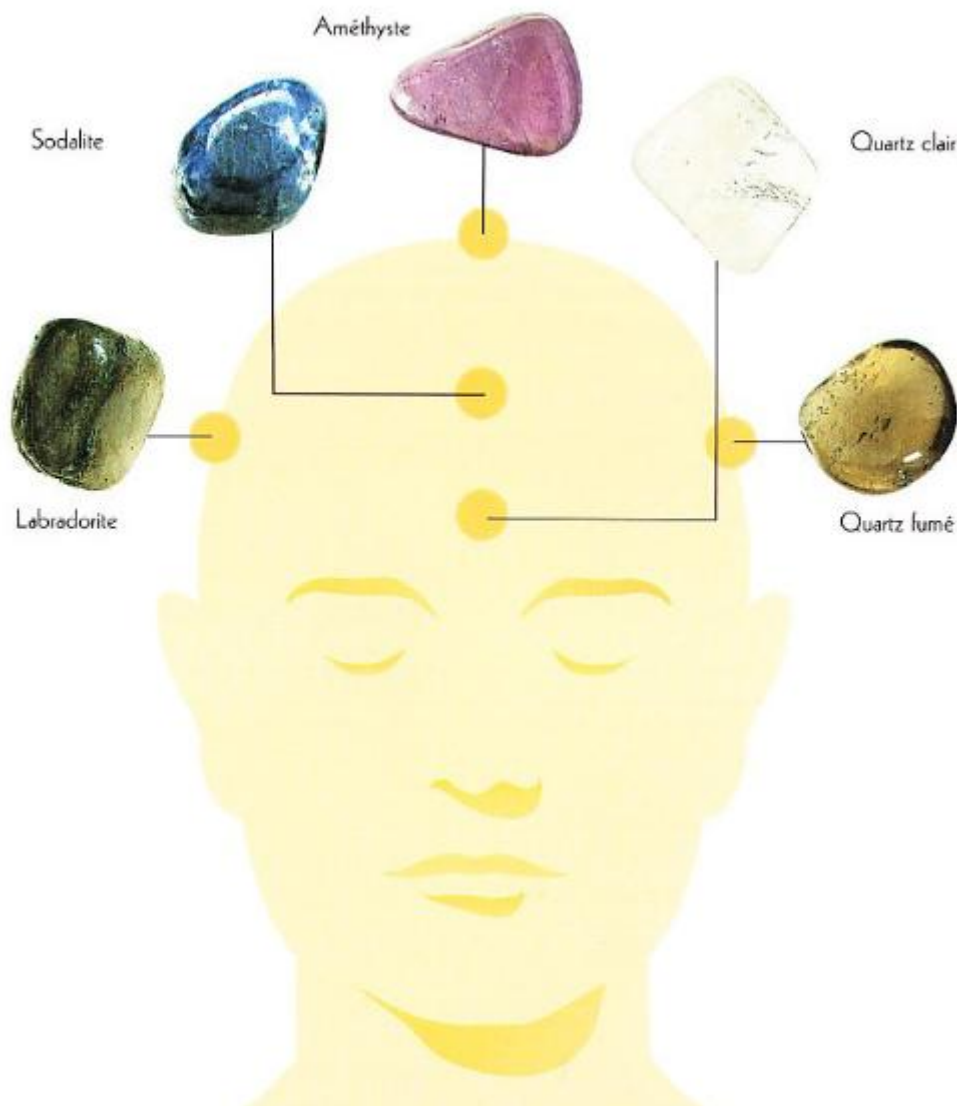
Les cristaux peuvent affecter la clarté de la réflexion et l'analyse des situations. Ils peuvent également apaiser un mental sur actif et revivifier un mental paresseux. Avoir un héliotrope dans la poche durant les examens, par exemple, aide la concentration et dope le mental. Porter des cristaux en boucles d'oreille ou aussi près que possible de votre tête, ou placer un cristal sous l'oreiller la nuit est une excellente manière de cultiver la concentration mentale. Les cristaux libérant des convictions ou des pensées toxiques obsolètes ou qui aident à vaincre les schémas de pensée trop figés feront des boucles d'oreilles efficaces. Vous pouvez aussi utiliser les arrangements de cristaux pour susciter des résultats spécifiques.

 **Cet exercice convient pour** tous les cristaux mentionnés aux pages suivantes ou que vous choisissiez intuitivement.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour stimuler votre mémoire et vos pouvoirs de concentration, passez à l'exercice 21 « Améliorer mon mental ».

|| Je n'en suis pas encore là. Lisez les entrées de votre journal pour les exercices de chaque chapitre. Au fil de vos expériences apercevez-vous des pensées ou des convictions ancrées ? L'un des cristaux mentionnés ci-après suggère-t-il des solutions ?

Arrangement pour améliorer le mental



CRISTAUX POUR LE MENTAL

Cette liste n'est pas exhaustive et vous pouvez y ajouter des cristaux dont les propriétés fortifient le mental. Notez les cristaux efficaces lors des exercices de ce chapitre.

Concentration, mémoire et apprentissage : Améthyste, cornaline, labradorite, quartz clair, fluorite, quartz fumé, sodalite, héliotrope.

Prise de décisions et pensée latérale : Améthyste, héliotrope,, chrysocolle, quartz rose.

Créativité : Aventurine verte, jaspe, quartz rose, sodalite.

Apaisement du stress mental : Agate Blue Lace, célestite.

Dissipation du conditionnement mental rigide : Sodalite.

Problèmes d'addiction : Améthyste.

Vaincre la dépression : Kunzite, pierre de Soleil.

Régler les crises de l'âge mur : Quartz rose.

Gérer les crises de panique : Sodalite, quartz rose.

Problèmes névrotiques : Aventurine verte.

Combattre l'hypersensibilité : Sodalite, améthyste, tourmaline noire.

Transformer les pensées négatives en pensées positives : Quartz fumé, pierre de Soleil.

EXERCICES DE GUERISON

Ces exercices vous aideront à garder votre mental, votre système immunitaire, votre corps et vos émotions en parfait état, afin de savourer bien-être et confort.

CRISTAUX POUR L'AUTOGUERISON

Choisissez 2 ou 3 cristaux parmi ceux stimulant le système immunitaire et purifiez-les soigneusement. Vous pouvez les choisir grâce à la radiesthésie avec le doigt ou intuitivement. Par exemple, vous choisissez l'héliotrope parce que c'est un cristal curatif global qui stimule ou apaise la fonction immunitaire selon les besoins, la fluorite parce que c'est un guérisseur viral contre les rhumes et la grippe, la sodalite en raison des pensées obsessionnelles qui vous stressent juste avant de vous mettre au lit ou qui vous réveillent la nuit.

EXERCICE 18 : TROUVER MON CRISTAL IMMUNOSTIMULANT

Référence CD : Piste 3

Il vous faut 2 ou 3 cristaux stimulant le système immunitaire ou autres cristaux purifiés et activés.

Relaxez-vous et accordez-vous à votre thymus, situé au centre de votre poitrine à environ une largeur de main au-dessous des clavicules, de la même façon que vous vous accordez à un cristal. Votre thymus vous donne-t-il l'impression d'être surmené, de s'emballer ou au contraire, d'être paresseux et de réagir lentement ?

Réfléchissez à ce qui peut causer votre stress. Si vous le voulez, choisissez un cristal supplémentaire et placez-le à l'endroit approprié.

En prenant tour à tour chaque cristal, placez-le sur votre thymus, le laissant là de 10 à 15 minutes. Notez la réaction de votre corps. Vous sentez-vous plus détendu, votre mental ralentit-il ou une vague de bien-être traverse-t-elle votre corps ? Comment votre thymus réagit-il : ralentit-il ou accélère-t-il ?

Devenez conscient de toute partie de votre corps ayant besoin de soutien – la rate, par exemple, élément important du système immunitaire ? Le cas échéant, trouvez un cristal approprié, comme une aventurine verte, qui protège contre les vampires psychiques puisant dans votre énergie pour entretenir la leur.

Essayez de tapoter le cristal sept fois, soit contre votre thymus, soit de chaque côté de celui-ci, soit des deux côtés le long de celui-ci. Notez si cela renforce l'effet du cristal.

Une fois que vous avez découvert votre cristal immunostimulant préféré, placez-le sur votre thymus et posez un quartz clair au centre de votre front chaque fois que vous désirez stimuler votre réaction immunitaire. Placez vos mains dans le pli de l'aîne, des deux côtés. Relaxez-vous 10 minutes. (Répétez quotidiennement pendant une semaine. Ou tapotez doucement le cristal contre votre thymus. Notez votre expérience.

Fiche type : « Mon expérience de la stimulation de l'immunité »

Date et heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Quelle impression m'a fait mon thymus ?

Est-ce que je suis stressé ? Si oui, de quel type de stress s'agit-il ?

Quels cristaux stimulant ou atténuant l'immunité agissent le mieux pour moi ?

Le tapotement avec un cristal agit-il pour moi ?

Quel effet la stimulation de mon système immunitaire pendant une semaine a-t-elle ?

La qualité de mon sommeil s'est-elle améliorée ?

Quelles sont les autres grandes causes de mon stress et quels cristaux m'aideront à les surmonter ?

ME LIBERER DU PASSE

Cet exercice a été conçu pour l'obsidienne arc-en-ciel, mais tout cristal à bandes auquel vous êtes accordé sera également efficace. Si trépidante que soit votre vie, laissez-vous le temps et l'espace pour ce voyage.

Vous pouvez soit effectuer ce voyage du début à la fin puis noter votre expérience, soit mettre le CD sur pause aux interludes musicaux et noter votre expérience à chaque étape.

EXERCICE 19 : LE VOYAGE DE L'OBSIDIENNE ARC EN CIEL

Référence CD : Piste 5 +texte en fin de livret

Il vous faut une obsidienne arc en ciel ou un autre cristal à bandes, purifié et activé.

Ecoutez maintenant la piste 5 du CD et suivez les instructions pour le voyage de l'obsidienne arc en ciel. Notez ensuite votre expérience.

Fiche type « Mon expérience du voyage de l'obsidienne arc en ciel

Date et heure

Cristal

Mon expérience

Pourquoi ai-je choisi ce cristal ?

Comment le passé affectait-il mon présent ?

De quoi fallait-il que je me libère ?

Etait-il facile de pardonner ?

Un autre cristal aurait-il pu aider ce processus ?

Quels dons cachés ai-je découvert ?

Comment pourrais-je les utiliser dans ma vie ?

Quelles autres propriétés avait le cristal ?

ARRANGEMENTS DE CRISTAUX

Demandez à un ami de disposer les cristaux sur vous dans l'ordre précisé. Si vous effectuez l'exercice seul, posez d'abord les pierres les plus basses à vos pieds et au plexus solaire, puis allongez-vous et mettez les autres en place. Vous pouvez adapter cet arrangement pour travailler sur d'autres organes avec les cristaux correspondants.

EXERCICE 20 : MON ARRANGEMENT POUR LA DETOX

Référence CD : Piste 3

Il vous faut l'héliotrope, améthyste, jaspé rouge, quartz fumé, sodalite, jaspé jaune, ou d'autres pierres détoxifiantes de votre choix.

Allongez-vous confortablement et détendez-vous. Placez l'héliotrope et l'améthyste sur votre thymus.

Posez le jaspé rouge sur votre foie (à la base de vos côtes, à droite).

Posez le quartz fumé entre vos pieds.

Posez la sodalite à la base de votre gorge.

Posez le jaspé jaune sur votre plexus solaire. Relaxez-vous là de 10 à 20 minutes.

Retirez les pierres et nettoyez-les soigneusement. Buvez beaucoup d'eau au cours des 24 heures suivantes. Notez votre expérience.

Fiche type « Mon expérience d'arrangement pour la detox »

Date et heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Comment je me sentais avant :

Comment je me sentais immédiatement après :

Comment je me sentais 24heures plus tard :

Fiche type « Expériences d'autres arrangements de cristaux »

Date et heure :

Cristaux :

But de l'arrangement :

Effet immédiat :

Effet après 24heures :

CRISTAUX POUR LE MENTAL

Les cristaux peuvent être d'un grand soutien pour le mental. Un simple arrangement peut vous aider à penser plus clairement et à améliorer votre mémoire. Cet exercice est très important. Avant de commencer, regardez le diagramme de cet arrangement. Familiarisez-vous aussi avec l'emplacement des chakras. Répétez cet arrangement quotidiennement pendant une semaine et variez les pierres si vous sentez intuitivement que c'est approprié.

EXERCICE 21 : AMELIORER MON MENTAL

Référence CD : Piste 3

Il vous faut des pierres roulées d'améthyste, sodalite, quartz clair, labradorite et quartz fumé, purifiées et activées.

Allongez-vous confortablement et placez l'améthyste au-dessus de votre tête (au chakra couronne).

Placez la sodalite haut sur votre front (sur le chakra soma), le quartz clair assez bas sur votre front (sur le troisième œil).

Placez la labradorite à votre droite, le quartz fumé à votre gauche.

Si vous avez un problème à résoudre, réfléchissez-y quelques instants et demandez une solution, puis oubliez le tout. Fermez les yeux et détendez-vous en laissant les cristaux en place pendant 10 à 20 minutes. Si vous avez un problème, laissez la solution émerger dans votre mental au moment approprié.

Retirez vos cristaux et levez-vous lentement, en devenant conscient d'une corde vous ancrant dans la terre et dans votre corps physique. Notez votre expérience.

Fiche type « Mon expérience d'amélioration du mental »

Date et heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Comment me sentais-je pendant l'exercice ?

Une solution à mon problème s'est-elle spontanément présentée ?

Comment ma mémoire se porte-t-elle depuis cet exercice ?

La répétition de l'arrangement pendant une semaine a-t-elle amélioré ma concentration ?

COMMENT GARDER LES CRISTAUX ACTIFS ?

TRAVAILLER TOUS LES JOURS AVEC LES CRISTAUX

La meilleure façon d'entretenir vos cristaux est de les purifier, de les charger en énergie et de les réactiver régulièrement. Si vous ne leur demandez pas de travailler avec vous, les cristaux hésiteront quant à leur rôle dans votre vie. Plus vous travaillerez avec eux, plus vos énergies auront des affinités et plus ils saisiront sur le champ les requêtes inexprimées. Pour cela, il faut parler aux cristaux et les manipuler tous les jours. Travailler avec eux aussi souvent que possible et les garder autour de vous vous fera vivre dans leur monde. Les respecter y contribue aussi. Les cristaux sont vivants – ils sont dotés de sensibilité et de savoir – si vous honorez cela et respectez leurs connaissances, ils travailleront davantage pour vous en retour. L'une des manières les plus gentilles de travailler quotidiennement avec vos cristaux est de les placer dans votre bain ou de méditer avec eux. Vous pouvez créer un mandala de cristal ou vous concentrer sur un cristal spécial pour méditer – avec de l'entraînement, vos ondes cérébrales assumeront automatiquement le mode méditatif dès que vous prenez votre cristal de méditation.

 **Cet exercice convient pour** tout cristal, mais les boules de cristal ou les cristaux présentant des plans, des défauts et des paysages internes sont les meilleurs outils de méditation, offrant un point focal à votre attention et gardant votre mental occupé pendant que votre conscience se modifie.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour méditer avec votre cristal, passez à l'exercice 22 : « Parcourir mes plans intérieurs ».

II Je n'en suis pas encore là. Ecoutez la piste 1 du CD, et suivez les instructions pour la relaxation, la concentration et l'ouverture.

BAIN AVEC LES CRISTAUX

Prendre un bain avec les cristaux est une merveilleuse expérience. Certains cristaux, comme la halite, se dissolvent dans l'eau, vous offrant une purification et une revitalisation énergétique complète. D'autres vous offrent une expérience d'affection cristalline.

Pour créer un bain d'amour cristallin, préparez soigneusement la pièce. Allumez une bougie parfumée à la rose placée dans un bougeoir en quartz rose (la rose est le parfum de Vénus, déesse de l'Amour). Ajoutez quelques gouttes d'huile de rose dans l'eau, si vous le désirez. Asperger la pièce d'essences de gemmes appropriées contribue à l'ambiance. Mettez dans l'eau du bain des cristaux de Vénus. Le quartz rose est le préféré de la Déesse de l'amour, mais la danburite, le larimar, la rhodonite et bien d'autres véhiculent aussi son énergie. Soit mettez-les dans l'eau, soit utilisez leur essence de gemmes. Les cristaux délicats sont mieux placés autour de la baignoire pour éviter de les endommager ou de les désintégrer.

Une fois dans le bain, fermez les yeux et laissez l'eau clapoter doucement autour de vous, véhiculant la vibration du cristal sur votre peau. Massez-vous autour du cœur et de l'abdomen avec un cristal. Restez immergé dans la vibration du cristal au moins 20 minutes, de préférence davantage, en ouvrant votre cœur à l'amour. En vous séchant, remerciez les cristaux pour leur assistance, puis séchez-les à leur tour.

MASSAGE AVEC LES CRISTAUX

Les baguettes de cristal aux extrémités arrondies, les œufs ou les pierres roulées font d'excellents outils de massage relâchant en douceur la tension et vous imprégnant des qualités de la pierre. Utilisez du quartz rose pour l'amour sans conditions et le pardon, de la rhodonite pour

effacer les souvenirs de mauvais traitements, du quartz à inclusions de rutilles pour sortir d'une humeur très sombre, de la cornaline, du quartz clair ou du jaspé rouge pour une revitalisation globale, de l'améthyste pour atteindre un sommet spirituel, de l'angélite pour une expérience angélique.

Massez doucement tout votre corps ou les parties à votre portée avec le cristal. Si un partenaire vous aide, tant mieux. Partager les effets de l'un de vos cristaux préférés avec votre conjoint ou ami est une expérience profonde, surtout si vous administrez et recevez le massage tour à tour.

 **Cet exercice convient pour** toute pierre arrondie ou roulée, à l'exclusion de tout cristal pointu.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour un massage apaisant, passez à l'exercice 23: « Automassage avec les cristaux ».

II Je n'en suis pas encore là. Achetez-vous une baguette de massage ou un œuf en cristal qui vous attire.

PARLER A VOS CRISTAUX

Plus vous parlez à vos cristaux, plus ils vous répondent – même si l'idée vous fait rire, rappelez-vous qu'à chaque fois que vous demandez à un cristal de travailler avec vous, vous lui parlez. Lorsque vous vous accordez à un cristal, vous lui permettez de vous parler. Ce « discours » peut se faire à voix haute ou mentalement. La télépathie avec un cristal fonctionne bien une fois que vous vous êtes accordé à lui et a l'avantage de vous garantir son assistance dès que nécessaire, si grande que soit la distance vous séparant. Ce processus est particulièrement puissant si vous avez l'habitude de méditer avec vos cristaux, car vous pouvez demander leur aide durant la pratique, puis oublier le tout jusqu'à ce que l'apport du cristal devienne nécessaire.

Bien entendu, vous pouvez soit porter vos cristaux, soit les garder dans une poche. En les manipulant, parlez-leur mentalement. Ne soyez pas surpris s'ils vous répondent !

 **Cet exercice convient pour** parler à toute votre collection de cristaux, surtout les cristaux bicolores – merlinite, pierre Zébra, gaspéite, atlantasite, pierre dalmate, jaspé, rhodonite – ou les cristaux équilibrant le yin et le yang.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour apprendre à parler à vos cristaux et à trouver l'équilibre intérieur, passez à l'exercice 24 : « Trouver mon équilibre intérieur ». vous pouvez appliquer ces principes à toute discussion que vous désirez avoir avec vos cristaux.

|| Je n'en suis pas encore là. Retournez vous accorder à vos cristaux.

INCORPORER DE NOUVELLES QUALITES SPIRITUELLES

Plus vos vibrations deviennent claires et légères, plus vous vous accordez avec les cristaux plus vos dons spirituels s'éveillent, plus votre sensibilité s'accroît.

Les cristaux ont un profond désir de partager la sagesse accumulée au fil des millions d'années dans la terre. Ils font office de guides spirituels, le plus souvent à travers les rêves et les signes. Plus vous êtes sensible, plus vous devenez conscient de ces signaux subtils. Vous pouvez également utiliser l'exercice 25 : « Accéder à mes dons spirituels » pour attirer à vous des qualités spécifiques, comme la compassion, l'acceptation inconditionnelle, le pardon ou l'amour universel. Tout ce que vous avez à

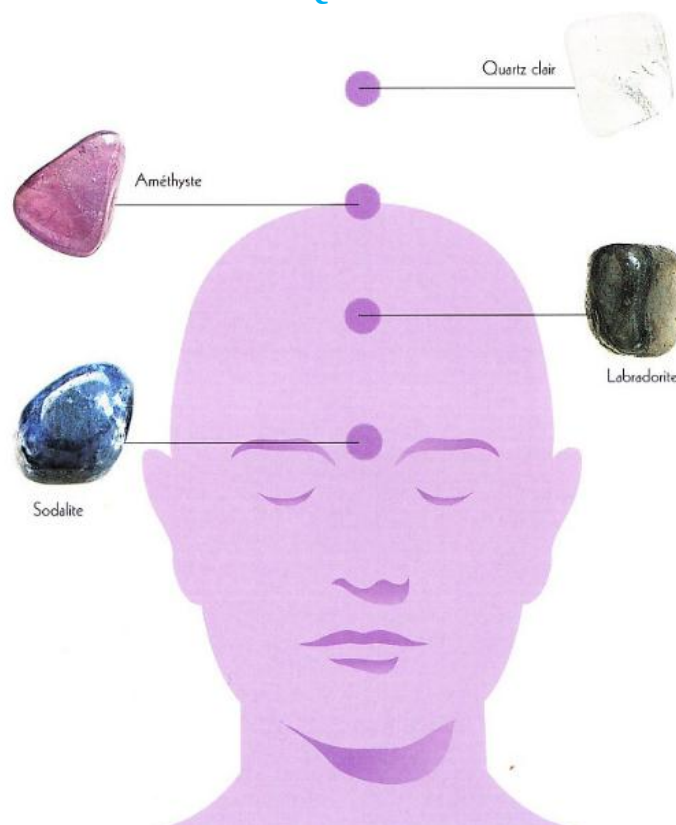
faire est de choisir le cristal susceptible de vous conférer cette qualité ou ce don spirituel.

❧ Cet exercice convient au chrysoprase ou la dioptase pour la compassion, la manganocalcite, le chrysobéryl, le chrysoprase, les larmes d'Apache, la rhodonite, la pierre de l'infini, l'okénite, le quartz rose, le quartz à inclusion de rutile, la sugilite, la rhodochrosite ou la tugtupite pour le pardon ou tout autre cristal vous ouvrant aux qualités ou aux pardons spirituels.

❧ Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour ouvrir votre intuition et perception spirituelle passez à l'exercice 25 : « Accéder à mes dons spirituels ».

II Je n'en suis pas encore là. Passez du temps à lire les informations suivantes et à y réfléchir.

ARRANGEMENT POUR L'ACQUISITION DE DONS SPIRITUELS



CRISTAUX POURVOYEURS DE DONNÉES SPIRITUELS

Intuition : Savoir des choses sans avoir à suivre un raisonnement ou une logique, réunir des informations disparates et comprendre l'essentiel. Sensation subtile naissant dans le corps ou dans le cœur, puis transmettant l'information au mental.

Cristaux fortifiant l'intuition : apophyllite, sélénite, labradorite, améthyste, calcite jaune, calcite aile d'ange, lapis-lazuli, azurite, pierre de lune, saphir étoilé, amazonite, quartz fumé, célestite, sodalite, smithsonite lavande, azeztulite, pétalite, quartz fantôme, amétrine, Aqua Aura, cyanite, apatite, atacamite.

Sagesse intérieure : Entendre la voix de l'âme implique d'apaiser le mental quotidien et de bloquer les stimuli extérieurs. Dans le silence, vous accédez à votre propre savoir.

Cristaux attirant la sagesse : quartz – cathédrale, archiviste, germe lémurien, fantôme, drusiforme, glaciaire – serpentine, diamant de Herkimer, la plupart des pierres à vibration élevée.

Télépathie : Transmission délibérée – et parfois involontaire – de pensées, mots, images et symboles d'un mental à un autre, sans recourir aux mots ou aux indices visuels. Opère sur d'énormes distances.

Cristaux favorisant la télépathie : angélite, calcédoine, diamant de Herkimer, sélénite, quartz drusiforme, fantôme et autres quartz.

Préconnaissance : Saut dans le temps pour connaître l'avenir.

Cristaux favorisant la vision : péridot, moldavite, pétalite, azeztulite, tectite du désert libyen, azurite.

Rétroconnaissance : Recul dans le temps pour accéder à des données sur le passé, souvenirs des vies antérieures.

Cristaux favorisant la vision : péridot, moldavite, pétalite, azeztulite, tectite libyenne, azurite, variscite, eudialyte.

Psychokinésie : Déplacement des objets grâce au pouvoir du mental.

Cristaux favorisant la psychokinésie : quartz, ambre.

Voyage astral : La capacité de la conscience à quitter le corps physique et à aller dans d'autres endroits, ramenant un compte rendu de ce qu'elle a vu.

Cristaux favorisant le voyage : quartz chaman, fantômes, avalonite, améthyste de Brandenberg, prasiolite, pierres à vibration élevée.

Clairvoyance : Informations reçues à travers les impressions, les pensées, les images et les symboles. Souvent, la communication s'effectue avec un autre plan d'existence comme l'esprit des défunts, mais peut ainsi impliquer la lecture du contenu d'une enveloppe scellée, etc.

Cristaux favorisant la clairvoyance : labradorite jaune (bytownite), quartz, apophyllite, azurite avec malachite, cristaux à vibration élevée.

Clairaudition : Informations reçues par le biais d'une voix audible – souvent entendue derrière l'oreille – ou une idée « passant » par la tête.

Cristaux favorisant la clairaudition : dumortière, goethite, quartz river orange, quartz fantôme.

Clairsensibilité : Faculté permettant de recevoir des informations d'une fleur ou d'un objet similaire par le biais des sens.

Cristal favorisant la clairsensibilité : Pierre bleue de Preseli.

Psychométrie : Capacité à lire les empreintes laissées sur les objets ou les lieux.

Cristal favorisant la psychométrie : Pierre bleue de Preseli.

Channeling (transe) : Esprit ou être d'un autre plan (ou, selon certains, extraterrestre) qui communique à travers une personne vivante en utilisant sa voix ou en faisant apparaître l'information dans son mental.

Cristaux favorisant le channeling : moldavite, célestite, apophyllite, bustamite, calcite des fées, cavansite, Quantum Quattro, quartz en druse, cristaux à vibration élevée.

Ecriture automatique : Sentiment que quelque chose d'extérieur dirige la main qui écrit.

Cristaux stimulant l'écriture : pierre de calligraphie, pierre chinoise d'écriture

ESSENCE DE GEMMES

Les cristaux agissant grâce à la résonnance et à la vibration, leur énergie se transmet à l'eau – en tant qu'essence de gemmes – puis au corps. Vous pouvez préparer des essences de gemmes à partir d'un cristal ou d'une combinaison de cristaux, puis les verser dans l'eau du bain, vous en frotter la peau, les disperser autour de votre aura avec vos mains, en asperger une pièce ou en prendre quelques gouttes trois fois par jour.

Utilisez toujours des pierres purifiées et activées pour préparer les essences. Pour les pierres toxiques ou friables – malachite, galène, stibnite, pierre de Tiffany, bornite, béryllium, halite, sélénite – employez la méthode indirecte. Si vous n'êtes pas sûr de la qualité d'un cristal, préférez un cristal roulé et la méthode indirecte.

PREPARER UNE TEINTURE DE GEMME : METHODE DIRECTE

Vérifiez d'abord que le cristal n'est pas toxique (dans ce cas, préférez la méthode indirecte), puis purifiez-le.

Placez le cristal purifié dans un bol en verre propre et recouvrez-le d'eau de source pure. Laissez le bol au soleil au plus 12 heures (couvrez-le si nécessaire). Certaines essences aiment se retrouver sous l'éclat de la lune ou sous une pluie torrentielle. Après ce laps de temps, retirez le cristal de l'eau.

Si l'essence doit être gardée plus de deux jours, versez l'eau dans une bouteille en verre, en la remplissant jusqu'au tiers. Complétez la bouteille d'un mélange de deux tiers cognac ou vodka et un tiers eau de source. Etiquetez avec le nom de l'essence et la date. C'est la teinture. Gardez-la dans un endroit frais et sombre. Avant usage, diluez-la en versant 7 gouttes dans une bouteille remplie d'un tiers de cognac pour deux tiers d'eau, puis diluez à son tour le contenu de cette bouteille : 7 gouttes pour un tiers de cognac et deux tiers d'eau de source.

Note : ne prenez pas l'essence de cristaux toxiques par voie interne.

PREPARER UNE TEINTURE DE GEMMES : METHODE INDIRECTE

Purifiez votre cristal. Placez-le ensuite dans un petit bol en verre, mis à son tour dans un plus grand bol.

Versez de l'eau de source pure seulement dans le grand bol. Laissez les deux bols au soleil au plus 12 heures (couvrez-les si nécessaire).

Retirez l'eau du grand bol et suivez les instructions de la méthode directe.

 **Cet exercice convient pour tout cristal**, mais vérifiez s'il est toxique ou fragile avant de préparer l'essence. Le cas échéant, utilisez la méthode indirecte. Pour une essence de protection, utilisez la tourmaline noire, le quartz fumé, l'aventurine verte ou d'autres pierres protectrices écartant la négativité.

 **Travaillez maintenant avec vos cristaux.** Pour préparer une essence de gemmes curative, passez à l'exercice 26 : « Utiliser mon essence de gemmes ».

II Je n'en suis pas encore là. Vérifiez les propriétés curatives des cristaux que vous pensez utiliser pour préparer une essence de gemmes.

EXERCICES POUR GARDER LES CRISTAUX ACTIFS

Ces exercices vous aideront à intensifier votre connexion avec vos cristaux, à élever votre conscience spirituelle et à ouvrir davantage votre intuition. Ils vous permettront également d'intégrer de nouvelles qualités dans votre développement spirituel et d'essayer les essences de gemmes.

MEDITER AVEC LES CRISTAUX

Avant de commencer la méditation, assurez-vous de ne pas être dérangé, débranchez le téléphone et voilez les lumières. Asseyez-vous dans la position qui vous semble confortable. Purifiez votre cristal avant usage.

EXERCICE 22 : PARCOURIR MES PLANS INTERIEURS

Référence CD : Piste 3

Il vous faut une boule de cristal purifiée et activée ou un cristal avec des plans, défauts, fantômes ou paysages intérieurs.

Asseyez-vous confortablement et tenez votre cristal dans vos mains, sans serrer, ou placez-le sur une table devant vous, mains reposant sur lui. Détendez-vous et laissez votre regard se perdre légèrement. Respirez doucement à partir du ventre, de sorte à établir un rythme naturel lent.

Laissez vos yeux suivre les plans intérieurs de votre cristal, le parcourant jusqu'à ce que vous vous sentiez calme, paisible et centré.

Quand vous êtes prêt, fermez les yeux et laissez la paix vous conduire au plus profond de vous-même, là où tout n'est qu'immobilité et silence absolu.

Quand vous êtes prêt, ramenez votre attention en quittant le cristal. Ouvrez les yeux, regardez le cristal et remerciez-le pour son aide. Eloignez vos mains, vous déconnectant de l'énergie du cristal.

Sentez vos pieds placés fermement sur le plancher et vos fesses sur la chaise. Visualisez une bulle de cristal tout autour de vous, protégeant votre aura. Levez-vous et étirez-vous. Notez votre expérience.

Fiche type : « Mon expérience des plans intérieurs »

Date, heure :

Cristal :

Mon expérience :

AUTOMASSAGE AVEC LES CRISTAUX

Le massage avec le cristal est une expérience très agréable, qui permet de percevoir effectivement l'énergie de celui-ci et l'amour qu'il vous porte. Choisissez votre cristal selon ce que vous désirez obtenir du massage, purifiez-le et activez-le avant de commencer. Le meilleur moment pour effectuer cet exercice est la pleine lune ou la nouvelle lune.

EXERCICE 23 : AUTOMASSAGE AVEC LES CRISTAUX

Référence CD : piste 3

Il vous faut une baguette de massage en cristal ou une pierre roulée, purifiée et activée.

Allongez-vous dans un endroit chaud où vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez administrer le massage par-dessus vos habits ou directement sur votre peau, ce qui vous paraît le plus confortable.

Lorsque vous êtes confortablement installé, répétez-vous trois fois l'affirmation: « Je suis en sécurité, je suis aimé, j'ai confiance en moi et en mon cristal. »

Prenez votre cristal et tenez-le dans vos mains, en demandant qu'il vous aide à vous détendre et à guérir (ou ce que vous désirez du massage). Percevez l'énergie affectueuse du cristal réchauffer vos mains et traverser votre corps.

Quand vous vous sentez prêt, caressez doucement tout votre corps avec le cristal, en commençant de préférence par vos mains ou vos pieds. Effectuez des mouvements de massage circulaires ou balayants, ce qui vous semble le plus confortable et agréable.

Utilisez le cristal pour explorer entièrement votre corps. Prenez votre temps. Notez quelles zones semblent le moins à l'aise, posez-y doucement le cristal et laissez ses énergies curatives conférer une sensation de bien-être à ces parties du corps.

Continuez les touches et le massage avec le cristal jusqu'à ce que tout votre corps rayonne de bien-être.

Quand vous êtes prêt à terminer le massage, restez allongé paisiblement 5 minutes, puis levez-vous lentement. Étirez-vous et bougez ou endormez-vous avec votre cristal de massage sous l'oreiller. Notez vos pensées.

Fiche type « Mon expérience d'automassage avec les cristaux »

Date et heure :

Cristal :

Mon expérience :

ECOUTER VOS CRISTAUX

L'exercice suivant aide votre cristal à vous répondre ! Ne mettez pas de musique pour cet exercice : vous devez être totalement à l'écoute de votre cristal. Chez tous les gens il existe un équilibre des énergies masculine et féminine – cet exercice vous aide à le trouver. Choisissez un cristal bicolore dont les couleurs sont aussi équilibrées que possible.

EXERCICE 24 TROUVER MON EQUILIBRE INTERIEUR

Il vous faut un cristal bicolore purifié et activé, comme un Lingam de Shiva.

En le tenant dans vos mains, demandez-lui de vous aider à trouver l'équilibre intérieur.

En le prenant dans votre main gauche, placez la partie la plus claire ou celle qui semble intuitivement convenir sur le côté gauche de votre corps (vous pouvez le déplacer, si vous le désirez). Commencez au niveau de votre tête, puis descendez le long du corps.

Demandez-lui de vous dire comment agit votre énergie féminine, dans quelle mesure vous êtes réceptif, attentif et généreux et comment utiliser vos pouvoirs d'affirmation. Si vous descendez le long de votre corps, vous pouvez poser ces questions au niveau mental (votre tête), au niveau émotionnel (votre cœur et plexus solaire) et au niveau actif (votre ventre).

Guettez les réponses dans votre cœur ou légèrement derrière votre oreille physique, là où se situe l'écoute intérieure.

Placez ensuite la partie la plus foncée à l'endroit qui semble agréable sur le côté droit de votre corps. Demandez au cristal de vous dire comment utiliser votre énergie masculine, à quel point vous êtes actif et assuré et combien vous encouragez et protégez. Guettez les réponses comme précédemment.

Pour finir, prenez le cristal dans vos mains et placez-le sur la ligne médiane de votre corps — passez tour à tour sur les chakras principaux, en partant de l'abdomen.

Demandez au cristal de vous aider à trouver un point d'équilibre entre vos énergies masculine et féminine. Une fois ce point atteint, reposez-vous paisiblement dans sa tranquillité.

Demandez ensuite à votre cristal de parler. N'oubliez pas de noter votre expérience.

Fiche type « Mon expérience de découverte de l'équilibre »

Date et Heure :

Cristal :

Mon expérience :

Etait-il facile d'entendre parler mon cristal ?

Qui de mon énergie féminine ou masculine était plus forte ?

Est-ce que je pensais d'une manière masculine ou féminine ?

Est-ce que je m'évaluais d'une manière masculine ou féminine ?

Qu'ai-je ressenti en trouvant le point d'équilibre ?

Que disait mon cristal pendant la période de silence ?

INCORPORER DE NOUVELLES QUALITES SPIRITUELLES

Cet exercice vous aide à accéder à votre intuition et à d'autres dons spirituels. C'est une méditation utile qui ouvre lentement votre troisième œil et accroît votre capacité à voir au-delà du quotidien. Une fois l'arrangement réalisé, variez les cristaux pour voir lequel ouvre le plus facilement votre troisième œil. Remplacez la labradorite par une bytownite ou une spectrolite (variations aux résonances supérieures) ou par une pyramide d'apophyllite ou un autre cristal renforçant l'intuition. Vous pouvez utiliser des cristaux pour voyager hors du corps, éveiller la clairvoyance ou intégrer des qualités spirituelles dans votre vie.

Exercice 25 ACCÉDER A MES DONs SPIRITUELS

Référence CD : Piste 3

Il vous faut : quartz clair, améthyste, labradorite, sodalite ou autres cristaux renforçant l'intuition, purifiés et activés.

Allongez-vous confortablement et placez le quartz clair au-dessus de votre tête.

Placez l'améthyste de sorte qu'elle effleure le sommet de votre tête. Placez la labradorite sur le haut de votre front, la sodalite entre vos sourcils.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre troisième œil. Laissez les cristaux en place pendant 15 minutes et notez l'effet sur votre troisième

oeil et sur votre intuition.

Quand vous avez fini, retirez les cristaux, levez-vous et enracinez-vous fermement en imaginant une corde vous ancrant dans la terre et dans votre corps physique. Imaginez des volets se fermant sur votre troisième œil pour le protéger.

Fiche type « Mon expérience d'ouverture de l'intuition »

Date et Heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Autres cristaux essayés

Effet :

Comment mon intuition fonctionne-t-elle maintenant?

ESSENCES CURATIVES DE GEMMES

Avant de commencer cet exercice, demandez-vous dans quel but curatif vous désirez préparer une essence de gemmes. Voulez-vous conférer de l'équilibre à votre corps physique, à votre mental ou à vos émotions, ou avez-vous un objectif plus spirituel? Aimeriez-vous utiliser l'essence comme aérosol de protection d'une pièce? Quand vous êtes sûr de votre objectif, choisissez le cristal ou les cristaux appropriés, purifiez-les et activez-les, puis préparez la teinture par la méthode directe ou indirecte.

EXERCICE 26 : UTILISER MON ESSENCE DE GEMMES

Il vous faut une teinture (préparée à partir de cristal purifié), de petits flacons compte-gouttes, du cognac ou de la vodka, de l'eau de source. Préparez une bouteille de dosage : versez 7 gouttes de teinture dans un petit flacon compte-gouttes. Complétez d'un tiers de cognac ou de vodka pour deux tiers d'eau de source. Cette bouteille se gardera pendant quelques semaines dans un lieu frais et sombre. Etiquetez-la avec la date. Préparez un aérosol : versez 7 autres gouttes du mélange de base dans un nouveau flacon. Remplissez d'un tiers de cognac ou de vodka pour deux tiers d'eau de source. (Si l'utilisation est immédiate, le cognac est inutile). Pour utiliser l'essence, pratiquez la radiesthésie avec le doigt pour demander si vous devez la prendre sous la langue (7 gouttes), la placer sur un chakra ou un organe affecté, la disperser dans votre aura ou votre environnement ou la verser dans votre bain. Utilisez l'essence trois fois par jour selon les indications, pendant au minimum une semaine. Notez votre expérience.

Fiche type « Mon expérience des essences de gemmes »

Date de préparation de l'essence :

Cristal (aux) :
Objectif :
Effet :

ALLER PLUS LOIN AVEC LES CRISTAUX

TRAVAILLER AVEC LES CRISTAUX A VIBRATION ELEVEE

Les cristaux à vibration élevée ont une vibration plus délicate, plus légère et plus subtile que les cristaux présentés jusqu'ici dans ce livre. Leur énergie connecte tant aux réalités dimensionnelles supérieures qu'à votre identité spirituelle essentielle, suscitant la guérison et l'alchimie spirituelles multidimensionnelles. Ces cristaux stimulent les nouveaux chakras comme l'étoile de l'âme et la porte stellaire, tout en travaillant avec les chakras traditionnels pour recevoir leurs énergies à haute fréquence. La plupart des pierres à vibration élevée induisent peu à peu le changement physique, agissant en premier lieu sur les plans subtils de l'être et convenant surtout au travail multidimensionnel.

La présence de l'une de ces pierres dans votre collection vous sera très bénéfique si vous vous efforcez consciemment d'incarner les énergies spirituelles, d'élever vos vibrations et d'activer votre corps de lumière ou d'ouvrir vos chakras supérieurs. Certaines de ces pierres sont uniques, comme la tugtupite ou la tanzanite, d'autres sont des variantes colorées d'un cristal de base comme la pierre de lune arc-en-ciel ou la tourmaline Paraïba, d'autres encore sont une forme spécifique de quartz, comme l'azetultite ou le quartz aura alchimiquement renforcé.

Note. Ne commencez pas à travailler avec un cristal à vibration élevée avant que vos vibrations soient en harmonie avec lui. Il est important d'avoir d'abord achevé votre travail de guérison et d'évolution dans cette dimension terrestre et d'avoir effectué tous les exercices précédents de ce livre.

 **Cet exercice convient pour** la pierre de lune bleue et arc-en-ciel, la sélénite, l'azetultite, la pétalite, la danburite, la danburite dorée et

Aqua Aura, la tourmaline Paraïba, la tanzanite, la natrolite, la topaze mystique, l'ajoïte, la béryllonite, la calcite rayon stellaire, la scapolite pourpre, la tugtupite, la groenlandite, l'améthyste de Brandenberg, la spectrolite, la herdérite, l'améthyste Vera-Cruz, le Super Seven, les quartz Tanzine, Aura, drusiforme, lémurien, de Sichuan, céleste, esprit, à indicolite, Nirvana, Satyaloka, Satyamani, ou autres cristaux à vibration élevée.



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Pour comparer les cristaux à vibration élevée et ordinaire, passez à l'exercice 27 : Comparer mes cristaux à vibration élevée et basse. Ensuite, pour vous accorder à ces cristaux, passez à l'exercice 28: Accord avec mes cristaux à vibration élevée.

II Je n'en suis pas encore là. Allez en apprendre davantage sur l'ouverture de vos chakras supérieurs et accroître votre capacité à percevoir les énergies des cristaux.

RÉPERTOIRE DES CRISTAUX À VIBRATION ÉLEVÉE

Ce répertoire n'est pas exhaustif, d'autres cristaux à vibration élevée existent (voir La Bible des Cristaux volume 2).

Notez au fur et à mesure vos expériences.

Améthyste de Brandenberg (rhomboédrique; clair, améthyste, fumé). Selon moi, ce cristal connecte au schéma idéal existant là depuis la nuit des temps. Excellent pour tout travail interdimensionnel et pour accéder aux vibrations élevées, ouvrant tous les nouveaux chakras.

Danburite (orthorhombique; rose, lilas ou dorée). Ce cristal, parfait guérisseur du cœur, peut vous transporter dans les dimensions supérieures pour vous connecter à votre moi supérieur et à la direction angélique, spécialement sous sa forme dorée. Aide la guérison karmique, vous permettant de rompre avec le passé et de suivre la voie de votre âme. Facilite la détox émotionnelle sur tous les plans.

Célestite (orthorhombique ; bleue). Fortement connecté au monde angélique, ce maître des dimensions supérieures induira votre éveil spirituel. Aiguise le mental et aide la communication.

Labradorite/Bytownite/Spectrolite/Hypersthène (triclinique; bleu-vert gris, jaune, lilas). Parfaite pour séparer votre énergie de celles d'une autre personne et repousser l'attaque psychique. La labradorite est un excellent protecteur de l'aura. La bytownite, la spectrolite et l'hypersthène sont des vibrations plus subtiles de ce cristal mystique. Elles éveillent les dons psychiques, activent les chakras supérieurs et ancrent les intuitions spirituelles.

Tanzanite (orthorhombique; pourpre). Excellent outil pour le voyage, facilite les états modifiés de conscience, est un cristal d'ascension. Aide la guérison cellulaire et karmique multidimensionnelle, ainsi que la découverte de votre vocation.

Azeztulite (rhomboédrique; blanc, incolore, jaune doré). Porteur de lumière, agit sur le plan spirituel, créant des connexions entre chakras et réalité supérieure et élargissant la conscience. Facilite le passage vibrationnel en faisant venir des fréquences plus élevées sur la Terre et en élevant votre vibration personnelle. Commencez par le cristal opaque et passez à celui clair et doré quand vos énergies se seront adaptées.

Lémurien (rhomboédrique; blanc clair, fumé, rose, doré, vert, bleu). Excellent pour la purification karmique et des chakras, ouvre de nouveaux méridiens dans les corps subtils et physique. Aide le souvenir de votre moi spirituel dans loin ce qui existe. En réseau, bon pour le contact angélique, les portails énergétiques ci la récupération des facultés immanentes.

Moldavite (météorite non cristalline; vert olive foncé). Offre conscience de la cause et de la source du mal-être, soutient la guérison en identifiant les dons caches et les potentiels présents dans la maladie. Aligne les chakras, intègre le schéma divin et accélère la croissance spirituelle. Met en communication avec le Moi supérieur et les messagers cosmiques.

Phénacite (rhomboédrique; blanche, claire, rose). Purifie et conduit la conscience à une fréquence élevée, faisant venir l'information cosmique sur la Terre. Guérit l'âme et prépare les corps subtils et physique à leur rôle de véhicule du corps de lumière activé. Ses énergies sont accessibles à ceux qui ont élevé leur vibration personnelle sur un plan supérieur. Amplifie l'énergie des cristaux curatifs.

Quartz esprit (rhomboédrique; blanc, fumé, « citrine »). Offre des aperçus des problèmes familiaux, concentre la guérison concernant des dimensions multiples. Favorise le pardon de soi et reprogramme la mémoire cellulaire. Conduit à la rencontre des esprits de vos ancêtres et

peut être programmé pour la guérison ancestrale et le recadrage du passé. Excellent pour l'accompagnement des mourants.

Sélénite (monoclinique ; blanche). Existant à l'interface entre esprit et matière, c'est de la lumière divine cristallisée. Ancre le corps de lumière dans l'incarnation. Utile pour déterminer l'objectif de votre âme, et assimile les leçons de la vie. Hydrosoluble.

Pétalite (monoclinique; blanche, rose). Cristal chamanique, aide la purification spirituelle et la guérison ancestrale. Idéale pour diriger une quête de vision, aligner l'aura et ouvrir les chakras transpersonnels.

Tugtupite (tétraгонаle ; rose, blanche, grise). Bien qu'extrêmement rare et cher, c'est l'un des cristaux les plus précieux pour la guérison du cœur et l'éveil du chakra du thymus (sous le sternum). Unit le cœur compatissant et le mental éclairé, apportant une paix infinie. Utile pour défendre votre foie contre la colère des autres. Favorise le pardon et la capacité à rendre service.

Quartz Satyamani/Satyaloka (rhomboédrique; clair, blanc, jaune, gris). Préparés par les moines de l'Himalaya pour apporter la flamme de la conscience pure à la Terre et faciliter une mutation vibrationnelle de la guérison, imprègnent le corps d'énergie transformatrice. Placés sur le chakra soma, activent le corps de lumière, sur le troisième œil, le mental éveillé. Se combinent bien avec le Nirvana.

Quartz Nirvana (rhomboédrique; blanc, rose, pourpre). Autre quartz de l'Himalaya, convient pour l'alchimie spirituelle et l'illumination. Renfermant la conscience divine cristallisée, facilite un changement de conscience profond, aidant l'Âme à se débarrasser de sa charge karmique. Excellent pour activer le chakra étoile de l'âme.

Pierre de lune bleue (monoclinique; bleu sur blanc). L'une des plus puissantes pierres d'activation pour le potentiel spirituel dormant, prépare le corps physique à l'intégration du corps de lumière et à l'atteinte des plans de conscience extrêmement élevés. Placée sur la nuque, élimine la tension musculaire et permet aux énergies subtiles de parcourir cette zone.

RITUELS ET VOYAGES DU CRISTAL

Les rituels sont un moyen d'attirer quelque chose dans votre vie. Que

vous vouliez l'abondance, l'aide ou l'amour, il vous suffit de choisir les bons cristaux et d'effectuer les rituels avec respect et intention concentrés. Les voyages offrent eux aussi un puissant moyen de travailler avec les cristaux. Les exercices de ce chapitre finissent par un voyage vers l'amour sans conditions et l'acceptation de Tout ce qui existe. Bien qu'un rituel ou un voyage soit chose sérieuse exigeant concentration et intention, il vous conduit par ailleurs à une connexion éclatante, presque enjouée, avec vos compagnons cristallins. C'est comme si le cristal apprécie l'expérience autant que vous.

CHOISIR LE BON MOMENT DES RITUELS

L'heure d'un rituel est très importante pour sa réussite. Si vous désirez attirer quelque chose dans votre vie, effectuez votre rituel sous l'éclat de la nouvelle lune; si vous voulez envoyer quelque chose au monde, répétez-le à la pleine lune et continuez-le jusqu'à la nouvelle lune.

PREPARER LA PIECE

Mieux vaut effectuer les rituels dans un espace préparé à l'avance. Traditionnellement, on se baigne et on endosse des vêtements propres avant un rituel, puis on travaille à la lumière des bougies. Si vous effectuez un rituel ou un voyage, assurez-vous de ne pas être dérangé et débranchez le téléphone.

ATTIRER L'AMOUR

Faire venir plus d'amour dans votre vie, les cristaux n'attendent que cela. Pour ce faire, rien n'est plus efficace que le quartz rose. Placez un gros morceau de ce beau cristal, activé pour apporter une abondance d'amour, dans le coin des relations de votre maison (le coin de droite le plus éloigné de la porte). Vous pouvez aussi le placer près de votre lit, lui demandant d'attirer le partenaire vous convenant — vous n'aurez pas longtemps à attendre !

UTILISER DES AFFIRMATIONS

Faire une affirmation en tenant un cristal est en soi un puissant rituel ne prenant que quelques instants. L'exécution de ce rituel demande une concentration et une intention totales. Plus vous mettiez d'émotion dans l'affirmation, plus celle-ci sera puissante. Par exemple, pour une affirmation d'amour, tenez un morceau de quartz rose ou de danburite et répétez plusieurs fois par jour les mots suivants, au temps présent: «J'attire l'amour dans ma vie, ma vie est remplie d'amour en ce moment, ma vie est pleine d'un amour abondant, j'attire l'amour comme un aimant ».

ATTIRER L'AMOUR

Pratiquer des rituels avec les cristaux pour attirer l'amour ou le recharger en énergie est un processus très intense. Le rituel d'amour présenté plus loin utilise un quartz rose, cristal très gentil mais étonnamment puissant. En sachant que le rose - et le quartz rose — est associé à Vénus, déesse de l'amour et du désir, ce phénomène étonne moins. Vénus régit la passion et l'érotisme, l'amour et l'affection, donc le quartz rose attire un amour tendre et passionné, érotique et excitant. Ajouter une danburite au quartz rose accentue l'aspect inconditionnel et solidaire de l'amour. Malgré ses dimensions réduites, ce cristal a un énorme potentiel. Si vous désirez un partenariat affectueux basé sur l'affection et le soutien, remplacez la danburite par une sugilite. Et si vous cherchez une aventure passionnée, remplacez la danburite par un rubis vif ou un grenat ardent, attirant l'amour érotique. L'aventurine verte invite la passion dans la vie des personnes plus mûres.

Quand vous envisagez de pratiquer un rituel d'amour, portez du rose ou du rouge, selon que vous voulez attirer une idylle romantique ou une passion ardente. Brûlez de l'encens de rose pour préparer la pièce et enduisez- vous éventuellement d'huile de rose. Les bougies roses seront une belle touche et la musique d'ambiance appropriée aidera votre concentration - écoutez la piste 3 du CD. En accomplissant un rituel d'amour, ralentissez vos mouvements et rendez-les sensuels, bougeant avec une intention voluptueuse.

Avec de l'imagination et les pierres appropriées, vous pouvez adapter le rituel d'amour à d'autres objectifs: pour un rituel d'abondance, utilisez le grenat grossulaire, la citrine, la cornaline, l'aventurine verte, disposés en Etoile de David ; pour invoquer l'aide, utilisez la sélénite, la célestite ou toute autre pierre accordant au monde angélique; pour vous connecter à Tout ce qui existe, utilisez une améthyste ou une autre géode.



Cet exercice convient pour le quartz rose, la danburite ou tout autre cristal du coeur choisi par votre intuition; essayez la rhodochrosite, le quartz éclaté rose; la tugtupite, le grenat almandin, la Kunzite, le larimar, la sugilite, la tourmaline rose, la topaze, le rubis ou le grenat, éventuellement l'aventurine verte (pour l'amour à l'âge mûr) ou la cornaline rouge (pour revitaliser un amour existant).



Travaillez maintenant avec vos cristaux. Utilisez votre intuition pour choisir un cristal approprié. Ensuite, pour un rituel visant

à attirer l'amour dans votre vie, passez à l'exercice 29: Mon rituel pour attirer, pour un voyage vous connectant à Tout ce qui existe passez à l'exercice 30 : Ma méditation globale.

II Je n'en suis pas encore là. Demandez-vous pourquoi vous n'êtes pas prêt à faire venir l'amour dans votre vie. Vous pouvez avoir une raison parfaitement valable qui rend ce rituel inapproprié en ce moment, ou vous devez travailler davantage sur votre développement personnel afin d'ouvrir votre coeur à l'amour.

EXERCICES AVANCÉS AVEC LES CRISTAUX

Ces exercices vous aideront à vous accorder aux cristaux à vibration élevée et à effectuer des rituels ou des voyages et des méditations. Ils accroîtront votre capacité à attirer l'amour, à le donner et à vous connecter à Tout ce qui existe, en harmonie avec vos compagnons cristallins.

EXPLORATION DES CRISTAUX A VIBRATION ELEVEE

Pratiquez cet exercice pour percevoir la différence entre les cristaux à vibration élevée et ordinaire. Il convient pour des pierres comme les pointes de quartz clair et l'un des quartz à vibration élevée tel que le Brandenberg, ou une pierre de lune ordinaire et une autre bleue arc-en-ciel (aux fréquences progressivement plus élevées). Certains des cristaux à vibration élevée sont une forme raffinée d'un cristal ayant déjà une vibration forte: la spectrolite est une résonance supérieure de labradorite, elle-même cristal à vibration élevée.

Exercice 27 COMPARER LA VIBRATION m DE MES CRISTAUX

Référence CD: Piste 3

Il vous faut des paires de cristaux à vibration élevée et ordinaire, purifiés et activés (voir ci-dessus).

Placez les paires de cristaux sur une table devant vous, bien espacés. Posez d'abord votre main réceptive sur le cristal à vibration ordinaire et accordez-vous à son énergie.

Posez ensuite votre main réceptive sur le cristal à vibration élevée jusqu'à vous accorder à son énergie. Notez la différence entre les deux cristaux et la manière dont cela affecte votre corps et le champ énergétique subtil l'entourent. Notez si ce cristal vous conduit dans une dimension supérieure ou active un chakra supérieur. Répétez l'exercice avec une autre paire de cristaux. Testez ainsi toutes les paires. Essayez de changer de main pour percevoir la différence.

Fiche type « Mon expérience des cristaux à vibration élevée et ordinaire »

Date et Heure :

Paire de cristaux :

Mon expérience :

Ce que j'ai remarqué à propos du cristal à vibration ordinaire :

Ce que j'ai remarqué à propos du cristal à vibration élevée :

TRAVAILLER AVEC LES CRISTAUX A VIBRATION ELEVEE

Tout cristal à vibration élevée ne résonnera pas avec vous. Il faut découvrir ceux auxquels vous pouvez vous accorder. Si le cristal provoque une crise de guérison, retirez-le et placez un quartz, fume ou un quartz à chlorite entre vos pieds pour stabiliser vos énergies. Une fois votre guérison achevée, réessayez-le ou choisissez-en un autre.

EXERCICE 28 ACCORD AUX CRISTAUX À VIBRATION ÉLEVÉE

Référence CD: Piste 2

Il vous faut divers cristaux à vibration élevée purifiés et activés.

Tenez doucement le cristal et asseyez-vous pour écouter la piste 2 du CD. Votre corps vibrera probablement en s'accordant au cristal, ou vous serez instantanément transporté dans une autre dimension énergétique ; les deux réactions montrent que ce cristal vous convient. Si ce n'est pas le cas, choisissez un autre cristal et essayez le premier plus tard, quand vos vibrations se seront modifiées.

Une fois le contact avec un cristal établi, allongez-vous et placez-le sur vos chakras supérieurs pour voir son effet. Si approprié, laissez le cristal activer ces chakras. Demandez-lui de vous montrer ses capacités énergétiques et la manière de travailler avec lui pour les meilleurs résultats. Notez toute propriété supplémentaire que vous lui découvrirez. Répétez l'exercice à un moment approprié, avec un autre cristal à vibration élevée. Notez vos observations.

Fiche type « Mon expérience de l'accord aux cristaux à vibration élevée »

Date et Heure :
Cristal :
Mon expérience :

CEREMONIE APPELANT L'AMOUR

Ce beau rituel attirant l'amour est puissant; pratiquez-le avec amour inconditionnel et compassion pour vous-même, et avec l'intention d'attirer à vous l'amour le plus parfait qui soit. Si vous avez déjà un partenaire, demandez que l'amour se manifeste entre vous ce que la relation devienne la meilleure possible. Le moment le plus approprié pour ce rituel est la nouvelle lune.

EXERCICE 29 MON RITUEL POUR ATTIRER L'AMOUR

Référence CD: Piste 3

Il vous faut 4 quartz roses et danburites purifiés et activés, 4 bougies roses dans des bougeoirs de quartz rose, un tissu en soie. Placez les cristaux et les bougies sur une table recouverte du tissu en soie, Positionnez une bougie au nord, accueillant l'amour venant de cette direction lorsque vous l'allumez. Placez les autres au sud, à l'est et à l'ouest, dans le même but.

Prenez les quartz roses dans vos mains et asseyez-vous face à la table (si les cristaux sont grands, tenez-les tour à tour ou posez vos mains dessus). Fermez les yeux et accordez-vous paisiblement à eux.

Laissez l'énergie des cristaux circuler à travers vos mains, monter le long de vos bras jusque dans votre cœur. A mesure que l'énergie atteint votre cœur, sentez celui-ci s'ouvrir et s'élargir. Touchez votre cœur avec les cristaux. Le quartz rose est un puissant purificateur et guérisseur du cœur — permettez à votre cœur être purifié par les énergies des cristaux. Dites à haute voix : « Je suis un aimant pour l'amour. J'accueille l'amour dans mon cœur et dans ma vie. » Reposez les cristaux sur la table dans leurs positions précédentes.

Prenez les danburites Dites à haute voix : « J'appelle mon âme sœur à se présenter et à se manifester pleinement et affectueusement dans ma vie » ou « Je demande que l'amour existant entre mon partenaire et moi se manifeste pleinement et sans conditions, nous étreignant et nous soutenant tous les deux. »

Asseyez-vous tranquillement quelques instants, yeux fixés sur les cristaux.

Imaginez comment sera la vie quand vous avez à vos côtés l'amour profondément passionné et solidaire de votre âme sœur, ou quand votre partenaire et vous manifestez tout l'amour possible entre vous. Envoyez cette image dans l'avenir, la déroulant devant vous afin de suivre cette

voie avec amour.

Quand vous êtes prêt à achever le rituel, levez-vous et soufflez tour à tour chaque bougie en disant : « J'envoie la lumière et l'amour dans le monde et il me revient décuplé. » Laissez les cristaux sur la table ou placez-les autour de votre lit Notez votre expérience.

Fiche type « Mon expérience du rituel pour attirer l'amour »

Date et Heure :

Cristaux :

Mon expérience :

Le résultat de mon expérience :

Quelque chose m'empêchait d'accepter l'amour?

CONNEXION A TOUT CE QUI EXISTE

C'est l'une de mes méditations préférées. Je l'ai pratiquée pendant plus de 35 ans et je ne m'en suis jamais fatiguée. La grotte s'élargit toujours et me conduit à une nouvelle partie de moi-même et de Tout ce qui existe. Accordez-vous assez de temps pour pratiquer cet exercice et assurez-vous de ne pas être dérangé. Si votre géode d'améthyste est trop lourde pour être tenue, posez-la sur la table devant vous. A d'autres occasions, élargissez cet exercice en vérifiant s'il y a des endroits de la grotte que vous n'avez pas encore visité, spécialement à ses niveaux supérieurs. Cherchez les portes cachées et les tunnels étroits. Explorez tout ce que vous y trouverez, demandant qu'une lumière vous montre la voie.

EXERCICE 30 MÉDITATION SUR L'INFINI

Référence CD : Piste 3

Il vous faut une géode d'améthyste purifiée et activée.

Asseyez-vous confortablement et regardez attentivement votre géode d'améthyste. Quand vous avez mémorisé ses contours, fermez les yeux. Sans les ouvrir, regardez le point situé entre vos sourcils, légèrement au-dessus d'eux, votre « troisième oeil ». Sentez-le s'ouvrir. Respirez doucement et retirez votre attention du monde extérieur, la focalisant en vous.

Tenez votre améthyste dans la main qui vous semble la plus appropriée ou posez vos mains sur elle et soyez conscient de ses vibrations se propageant le long de vos bras jusque dans votre troisième oeil situé au centre de votre front ; percevez son énergie éveillant et élargissant votre conscience intérieure.

Imaginez-vous debout sur la berge d'un grand fleuve coulant vers la mer. Loin en amont vous distinguez de hautes montagnes bleues et, à leurs

pieds, un lac scintillant. Devant vous il y a un petit appontement auquel est attachée une barque. Un passeur attend pour vous aider à y monter. Installez-vous confortablement dans la barque et visualisez le passeur la détacher et la diriger contre le courant. Vous voyez défiler les berges et rapidement, le fleuve devient un beau lac. En le traversant, vous apercevez une rivière étroite descendant de la montagne et se jetant dans le lac. Le passeur vous conduit aussi loin qu'il est possible d'aller sur cette rivière. Il attache la barque et vous aide à mettre le pied sur une corniche rocheuse.

Suivez cette corniche dans la montagne; au fil de ses lacets, vous voyez une lumière brillant devant vous jusqu'à ce que vous entriez dans une grotte de cristal. La grotte est une immense géode d'améthyste, la lumière dansant partout en elle.

Trouvez un endroit confortable pour vous installer et laissez-vous fusionner avec l'énergie de l'améthyste, entouré par la géode. Permettez à votre esprit de ne plus faire qu'un avec l'infinité de l'existence. Demandez à l'améthyste de vous montrer le chemin de votre âme.

Quand vous avez trouvé ce chemin, demandez à voir les guides et les aides qui vous entourent dans le monde invisible. Demandez-leur comment ils peuvent vous aider et précisez tout besoin spécifique d'aide. Laissez maintenant votre esprit s'unir à l'infinité de l'existence. Devenez conscient du grand âge du cristal, du fait qu'il est la lumière incarnée, le divin. Laissez ensuite votre esprit devenir un avec l'infinité de l'existence. Lâchez prise. Elargissez-vous dans Tout ce qui existe. Fusionnez et existez, tout simplement.

Quand vous êtes prêt à quitter la grotte de cristal, retirez-vous une fois de plus en vous, mais restez connecté à l'infini grâce à l'améthyste dans votre main.

Rebroussez chemin jusqu'à la corniche rocheuse où vous attend le passeur. Installez-vous dans la barque et laissez-le la diriger dans la rivière étroite et à travers le grand lac scintillant. Voyez devant vous le point d'où vous êtes parti ; peu de temps après, la barque accoste. Remerciez le passeur pour le voyage et éloignez-vous sur la berge. Une fois le voyage fini, remerciez le cristal pour sa lumière, vos guides et aides pour leur assistance, et demandez qu'ils soient toujours avec vous. Laissez la lumière se cristalliser sur les bords externes de votre aura, vous protégeant dans une bulle. Ramenez votre attention à vos pieds. Devenez très conscient de leur contact avec le sol. Sentez-les vous porter et vous ancrer dans la terre et dans votre corps. Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux. Notez votre expérience.

Fiche type « Mon expérience de méditation globale »

Date et Heure :

Mon expérience :

Me suis-je facilement abandonné au passeur guidant le voyage?
Le fleuve était-il droit ou sinueux?
Je me laissais porter par le courant ou je luttais contre lui ?
Quel est le chemin de mon âme ?
Quelle était la sensation d'être une partie de l'infinité de l'existence ?
Quelle était la sensation de se laisser simplement exister et aller avec le courant ?
Comment pourrais-je intégrer cette façon d'être dans ma vie quotidienne?
Comment pourrais-je maintenir l'interface entre moi et le reste du monde?
Quelle était la sensation de me retirer en moi ?
Y a-t-il des parties de moi non engagées dans le voyage?
Qui sont mes guides et aides ?
Que font-ils pour moi?
Cela est-il toujours approprié?
Dois-je renégocier tout accord conclu avec eux ?
Comment peuvent-ils m'aider au mieux sur le chemin de mon âme?
Quelles autres dimensions ai-je découvert dans la grotte?

INSPIRATIONS

Vous trouverez ces méditations et voyages, ainsi qu'une piste instrumentale, sur le CD accompagnant ce livre. Utilisez-les comme indiqué dans les exercices ou laissez-les vous inspirer vos propres voyages.

CD PISTE 1

RELAXATION/ CONCENTRATION ET OUVERTURE DE L'IMAGINATION

Cette piste vous aide à vous détendre, à vous concentrer et à ouvrir votre imagination

Installez-vous à l'aise, dans un lieu où vous ne serez pas dérangé.
Respirez doucement, sans effort, en vous concentrant sur votre souffle pendant dix cycles de respiration. En expirant, laissez aller toute tension présente. Faites une pause. Inspirez ensuite un sentiment de quiétude. Levez et abaissez lentement les paupières 10 fois, en gardant les yeux fermés la dixième fois. Vos paupières vous sembleront détendues et agréablement lourdes. En gardant les yeux fermés, haussez les sourcils et étirez l'ensemble de votre visage. Relaxe vous et lâchez prise. Laissez la sensation détendue de vos paupières monter lentement sur votre front et à travers votre cuir chevelu, en passant par tous vos muscles faciaux.

Souriez aussi largement que vous le pouvez, bougez la mâchoire d'un côté sur feutre et laissez votre visage se détendre.

Haussez les épaules jusqu'au niveau des oreilles et lâchez prise.

Permettez à la sensation de détente de descendre à travers votre corps.

Prenez une respiration profonde et en soupirant éliminez toute tension éventuelle. Laissez votre poitrine et votre dos se détendre et s'assouplir.

Serrez les poings et laissez-les se détendre sur vos cuisses. Permettez à la sensation de relaxation passant à travers votre corps de descendre dans vos bras. Toute tension subsistante sort goutte à goutte par le bout de vos doigts et dégouline sur le sol.

Rentrez le ventre en respirant profondément. Faites sortir tout l'air de vos poumons en comptant jusqu'à 10. Laissez votre bas du dos et votre abdomen se sentir chauds et détendus.

Laissez la sensation de relaxation descendre à travers vos cuisses et vos genoux, sur vos jambes jusqu'à vos pieds. Levez et abaissez vos pieds, les muscles de vos mollets souples et détendus. Contractez vos orteils, puis laissez-les se détendre. Si une quelconque tension subsiste dans votre corps, laissez-la sortir par vos pieds.

Vous vous sentez maintenant agréablement réchauffé et paisible, et en même temps réceptif et alerte. Passez quelques moments à savourer cette sensation de relaxation totale. Remarquez à quel point vous restez mentalement alerte mais physiquement détendu.

Portez maintenant doucement votre attention sur votre troisième œil — le point entre vos sourcils, légèrement au-dessus de ceux-ci. Sans ouvrir les yeux, levez-les vers ce point et sentez, percevez ou voyez un œil s'ouvrir. C'est votre œil intérieur, le regard de votre mental grâce auquel vous pouvez utiliser votre intuition et focaliser votre intention. Cet œil s'ouvre comme un écran sur lequel vous pouvez voir des images lorsque vous êtes en train de visualiser. Cet écran peut se trouver derrière votre troisième œil ou à environ 30 cm devant lui. Rappelez-vous qu'en cet instant votre intention est de vous détendre tout en restant réceptif, mais qu'elle change selon l'exercice ou le voyage que vous entreprendriez à l'avenir.

Une fois détendu, ramenez votre attention autour de vous. Placez fermement vos pieds sur le plancher et asseyez-vous lentement, dos bien droit. Soyez conscient de votre connexion avec la terre. Levez-vous et bougez. Si vous sentez le moindre étourdissement, tenez une hématite ou placez vos pieds sur un cristal ancrant brun, par exemple un quartz fumé, pour vous connecter avec la terre.

CD PISTE 2

ACCORD AVEC MES CRISTAUX

Cette piste vous aide à unir vos énergies avec celles d'un cristal

Cette piste peut être utilisée pour connaître tout cristal de votre collection et percevoir son énergie. L'écouter vous conduit à un état détendu, vous accorde au cristal, vous offre 5 minutes de méditation avec lui, puis vous fait quitter cette méditation. Rappelez-vous que l'énergie du cristal est subtile et que vous aurez besoin d'un peu de temps pour vous accorder à ses vibrations. Apprendre à identifier la manière dont vous percevez l'énergie du cristal est une première étape essentielle. Asseyez-vous tranquillement en tenant votre cristal purifié et consacré. Respirez doucement, détendez-vous et concentrez votre attention sur le cristal. Affirmez votre intention de connaître un peu mieux ce cristal et de percevoir son énergie.

Focalisez ensuite doucement vos yeux sur le cristal. Observez sa forme, sa couleur et sa taille. Suivez ses contours et ses creux, notez si une « fenêtre » est présente en lui. Percevez son poids dans votre main. Recevez ses vibrations et sa résonance énergétique. Il se peut que vous sentiez votre énergie bondir ou picoter — comme si vous receviez un choc électrique —, ralentir ou puiser lentement à mesure que la connexion s'établit. Laissez l'énergie du cristal monter par vos bras dans votre cœur et votre mental, de sorte à se révéler à vous.

Soyez conscient de tout contact particulier que le cristal établit avec une quelconque partie de votre corps — si vous le désirez, déplacez le cristal vers le haut en le passant sur vos chakras et voyez s'il déclenche une réaction énergétique.

Si le cristal est transparent ou translucide, laissez votre regard dépasser son bord et plonger en son centre, suivez les plans et les paysages que vous y trouverez.

Quand vous êtes prêt, posez votre cristal et rompez consciemment le contact avec ses énergies. Ouvrez grand vos yeux et faites revenir votre attention à la pièce. Concentrez-vous sur vos pieds et percevez leur contact avec le plancher. Sentez vos fesses en contact avec la chaise et soutenant le poids de votre corps. Imaginez une bulle protectrice autour de vous.

Une fois prêt/ levez-vous et bougez, puis notez vos impressions.

CD PISTE 4 LE VOYAGE DU QUARTZ

Cette piste vous aide à ressentir votre moi unique et à maîtriser des manières d'exprimer votre individualité

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Sans les ouvrir, regardez le point situé au-dessus et entre vos sourcils : votre « troisième œil ». Percevez son ouverture. Respirez doucement et retirez votre attention du monde extérieur, en la concentrant en votre tréfonds. Tenez le quartz dans la main qui vous convient le mieux et soyez conscient de l'énergie revigorante qui rayonne de lui et vous enveloppe. Percevez la

manière dont il anime chaque cellule de votre corps, ce faisant la chargeant en énergie et l'harmonisant.

Laissez le cristal vous conduire au tréfonds de votre partie indépendante, individuelle, distincte et personnelle. Laissez-le vous montrer votre ego, la partie de vous qui a des désirs et des besoins. C'est la demeure de votre volonté, de votre assurance et de votre agressivité. Examinez soigneusement ce que vous visez, ce qui vous pousse à agir comme vous le faites. Puis regardez ce qui vous entrave, les façons et les moments où vous tergiversez. V a-t-il un point de votre vie où vous pensez toujours avoir raison, quoi que puissent dire les autres ? Regardez aussi les moments où vous êtes trop égocentrique ou égoïste pour remarquer les autres et leurs besoins.

Laissez ensuite le cristal vous faire atteindre la partie la plus élevée de votre être, votre Moi supérieur, la partie divine de votre être se trouvant au noyau de votre âme. Explorez ce Moi supérieur.

Permettez au cristal de vous conduire dans ses profondeurs, vers sa base, vous montrer la sensation de faire partie d'un plus grand conglomerat, d'être un élément de l'ensemble, connecté à tout ce qu'il y a autour de vous. Dirigez votre conscience vers l'extérieur, afin de devenir une partie du tout, puis faites-la revenir à la naissance de votre moi unique. Trouvez le point d'équilibre entre les deux.

Laissez le cristal vous conduire au tréfonds de votre Moi supérieur et connectez-vous à la sagesse des âges. Demandez à votre Moi supérieur d'examiner avec vous vos qualités obscures et de vous montrer quel don se trouve au cœur de chacun, quelle énergie utile pour votre vie actuelle vous pourriez en récupérer.

Percevez-vous en compagnie de ce Moi supérieur sur votre chemin vers l'avenir. A mesure que vous avancez sur ce chemin, laissez-vous des cadeaux que vous pourrez recueillir au cours du voyage de votre vie, de sorte à exprimer davantage votre Moi supérieur unique et réaliser votre potentiel.

Quand vous avez achevé ce voyage, ramenez votre attention au moment présent et imaginez la lumière se cristalliser sur les bords de votre aura, vous protégeant dans une bulle de lumière.

Ramenez votre main dans votre giron et remerciez le cristal pour sa lumière. Détachez-vous du cristal et posez-le de côté.

Concentrez-vous sur vos pieds. Soyez très conscient de leur contact avec la terre. Sentez-les vous porter et vous ancrer dans la terre et dans votre corps.

Puis, quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux.

PISTE 5

LE VOYAGE DE L'OBSIDIENNE ARC-EN-CIEL

Cette piste vous aide à laisser aller les choses qui nuisent à votre bien-être actuel et à reconnaître vos forces intérieures

Installez-vous tranquillement et respirez doucement, en retirant votre attention du monde extérieur pour la concentrer sur le cristal. Gardez les yeux mi-ouverts et regardez les bandes de votre obsidienne arc-en-ciel. Déplacez légèrement le cristal afin qu'il accroche la meilleure lumière mettant en valeur ses bandes scintillantes. Percevez la force du cristal dans votre main. Laissez son énergie rayonner en montant sur vos bras et dans votre cœur. A mesure que vous vous concentrez sur chaque bande, laissez-la vous conduire en ses profondeurs. Permettez aux bandes de vous mettre doucement en contact avec votre moi le plus profond. Quand vous vous sentez prêt, placez le cristal sur votre cœur.

Demandez au cristal de vous faire savoir à quoi vous vous accrochez, ce qu'il serait bon de laisser aller. Laissez-le vous montrer toute fixation présente dans votre cœur et dissipez-la en douceur, remplissant sa place d'énergie fraîche et de pardon. Demandez au cristal de vous montrer comment votre passé affecte votre présent dans n'importe quel domaine de votre vie.

Ensuite, abandonnez de plein gré tout ce qui ne vous est plus utile, toute la douleur et les émotions, situations et expériences qui vous retiennent et vous entravent. Admettez-les et laissez-les être absorbées dans le cristal pour être transformées. Laissez-les aller avec un cœur débordant de pardon.

Demandez maintenant au cristal de vous montrer les dons cachés dissimulés derrière la vieille douleur, les qualités que vous avez développées et les ressources dans lesquelles vous pouvez puiser.

Apprenez comment utiliser ce savoir.

Demandez au cristal s'il a une quelconque autre information pour vous et attendez sereinement sa réponse.

Avant d'entamer le voyage de retour, portez votre attention sur les corps subtils entourant votre corps physique et demandez au cristal d'extraire et de transmuter toute énergie négative ou manque d'harmonie, alignant ainsi l'ensemble de ces corps subtils. Puis laissez le cristal extraire et transmuter toute énergie négative, stress ou mal-être de votre corps physique.

Percevez la forte protection du cristal vous enveloppant strate après strate.

Pour finir, percevez la force du cristal et sa puissante connexion à la terre, vous ancrant et vous enracinant dans votre existence physique, vous ramenant pleinement dans le moment présent. Quand vous vous sentez prêt, remerciez le cristal, ouvrez les yeux et bougez.